

**ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики
и реабилитации им. Я.С. Стечкина»**

Советы врача

Лето щедро одаривает нас солнцем и теплом. Однако жара может отразиться на здоровье не самым лучшим образом. Необходимо позаботиться о своем здоровье и обязательно прислушаться к советам врачей...

- нежелательно ношение синтетического белья и обтягивающей одежды, рекомендуется использовать одежду из плотной натуральной ткани;
- избегайте пребывания под прямыми солнечными лучами, носите головной убор;
- во избежание теплового удара, желательно находиться на открытом воздухе только до 10-11 часов дня, затем рекомендуется пребывание в тени деревьев;
- периодически следует употреблять теплую воду для возмещения потери жидкости, принимая ее небольшими порциями (80-100мл), подолгу задерживая во рту;
- выпивайте в сутки не менее 2-х литров воды;
- вместо воды можно использовать подкисленный некрепкий чай, хлебный квас;
- создайте дома запас питьевой воды;
- нежелательно употребление спиртных напитков, так как они вызывают обезвоживание организма;
- в жару особенно быстро портятся пищевые продукты, поэтому возникает опасность пищевых отравлений;
- не готовьте пищу впрок, строго следите за сроками годности пищевых продуктов, не допускайте хранения продуктов на солнцепеке;
- не сидите под кондиционером, не программируйте его ниже 18°C;
- постарайтесь меньше пользоваться общественным транспортом, избегайте замкнутых пространств;
- нежелательны чрезмерные физические нагрузки, занимающимся спортом рекомендуется сократить время тренировок.

Если при нахождении на жаре появились признаки теплового или солнечного удара (разбитость, шум и звон в ушах, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, помутнение сознания), необходима срочная доврачебная помощь: пострадавшего следует поместить в тень или в прохладное помещение, обеспечить доступ свежего воздуха, расстегнуть стесняющую одежду, положить на голову холодный компресс, дать побольше питья, если возможно обернуть во влажную простыню, и срочно вызвать врача.

**Помните, от правильного поведения в экстремальных ситуациях
зависит Ваше здоровье!**