Осторожно, жара

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 04.08.202312:08 |
| **Осторожно, жара** |
|  |
| Из открытыхисточников видно, что на выходные дни будет жаркая, солнечнаяпогода. Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранитьсвоё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правилаповедения в период аномальной жары.  1. Избегайте прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.  2. По возможности ограничьте время нахождения на улице.  3. Для защиты от жары носите головной убор, особенно это касаетсялиц старше 55 лет. Ходите с зонтиком, не нужно этого стесняться.Зонтик прекрасно защищает от солнечных лучей.  4. Не стоит увеличивать физическую нагрузку, организму и тактяжело. Жара - это уже нагрузка на сердечно-сосудистую систему.  5. Доказано, что и умственная деятельность в жару неблагоприятносказывается, на нервной системе. Время, когда особенно жарко,больше 33 градусов, приблизительно с 12.00 до 17.00,работоспособность организма снижается, таким образом организмзащищает себя от перегрузок, и нужно ему в этом помогать.  6. Поменьше проводите времени за рулём. Из-за аномальной жарызначительно снижаются внимательность и собранность водителя,нарушаются некоторые реакции, и как следствие повышается количествоДТП.  7. Пейте больше жидкости и употребляйте фрукты, это основнойпоставщик минеральных солей и витаминов. Фрукты можно употреблять внеограниченном количестве. Воду лучше пить кипячёную, остуженную докомнатной температуры, или негазированную минеральную воду.Следите, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличиваетсяриск заболеть ангиной и ОРЗ в связи с тем, что происходит снижениеиммунитета.  8. Носите светлую просторную одежду из натуральных тканей. Кстати,одежда из синтетических тканей может привести к кожным заболеваниямв такую жару.  9. Купание - это хороший способ охладить организм. Только следуетсоблюдать правила купания и ни в коем случае не употреблятьалкоголь. Вообще в жару не стоит употреблять алкоголь и ограничитькурение, а лучше совсем отказаться от сигарет.  Желаем нам крепкого здоровья и надеемся, что такая аномально жаркаяпогода не нанесёт ущерба нашему здоровью. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |