Для предупреждения перегрева, тепловых и солнечных ударов, обострений хронических заболеваний рекомендуется:

• Избегать воздействия прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.

• В жаркие дни носить  легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно  надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой  воздуха (выше 28 ºС) не  выходить  на  улицу  без  особой необходимости, особенно  в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).



• В  жаркую погоду  исключить  из   своего рациона  жирные,  жареные  и сладкие  блюда.  В  меню  должна быть  легкая пища – овощи,  фрукты,  отварная или  тушеная  рыба, курица,  холодные  супы  и окрошки.  Помните  о  правилах санитарной  гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой,  мясо, рыбу  обязательно проваривайте.



• Для  защиты  организма от обезвоживания  необходимо  больше  пить – не менее 1,5 – 3 литров в день.  Причем  основной объем   (до двух литров жидкости в  разном  виде)  лучше  употребить   в  утренние  или  вечерние  часы,  чтобы  организм  смог  запастись  влагой.



• Чаще обмывать тело водой, но для мытья тела необходимо использовать только теплую воду.



**И запомните:**

1. Жажду утоляют не холодные и сладкие напитки, а чуть теплые: зеленый чай, компот, питьевая и минеральная вода.
2. Страдающие сердечно-сосудистыми или любыми хроническими заболеваниями не должны находиться под прямыми солнечными лучами без необходимости.
3. Не устраивайте сквозных проветриваний, попав в «струю», вы можете легко заболеть.
4. Разогревшись , не переходите к водным процедурам – перепад температур приведет к резкому сужению сосудов и у вас могут возникнуть проблемы с сердечно-сосудистой системой.

**Заботьтесь о себе и лето принесет вам только удовольствие!**

ГУ "Лиозненский районный центр гигиены и

эпидемиологии"

# **Памятка**

# **по правилам поведения**

# **в жаркое время года**



2024