**Осторожно! Аномальная жара.**

Лето – это маленькая жизнь! Наступления лета ждут многие, оно ассоциируется с отдыхом, активным солнцем и теплой погодой. Но всё хорошо в меру, когда теплая погода сменяется аномальной жарой, это может негативно отражаться на состоянии здоровья людей. Для того, чтобы провести жаркие дни безопасно, следует соблюдать ряд основных правил:

1. Воздержитесь от походов на улицу и от действия прямых солнечных лучей. Старайтесь не выходить на улицу в период их высокой активности с 11 до 17 часов.
2. Надевайте головные уборы с полями – шляпы или панамы. Отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей, которая защитит открытые участки тела от солнечных лучей.
3. Пейте не менее 2 литров воды в день, чтобы компенсировать нарушенный водный баланс.
4. Воздержитесь от употребления спиртных и газированных напитков, они не утоляют жажду.
5. В жаркие дни следует употреблять больше овощей и фруктов.
6. В очень жаркое время ограничьте свою активность, выполняйте дела, несвязанные с высокой физической и умственной нагрузкой.
7. Если во время жары почувствовали слабость или вялость, то прежде всего надо выпить воду. Обязательно ополосните лицо и руки.
8. Особенно будьте внимательны и следите за детьми. Не разрешайте им находиться в жаркую погоду на солнце. Никогда, и буквально ни на минуту не оставляйте их без присмотра на улице, в частном автомобиле, во время пребывания на пляже, купания в море и т.д.

**Если в жару стало плохо:**

* Немедленно поместите пострадавшего в тень или перенесите его в прохладное помещение.
* Снимите одежду с верхней половины тела и уложите на спину, немного приподняв голову.
* Положите на голову холодный компресс.
* Оберните тело мокрой простыней или опрыскайте прохладной водой.
* Дайте пострадавшему обильное питье.
* При обморочном состоянии поднесите к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.
* Вызовите врача по номеру телефона **103 или 112.**

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным летом!

ФГКУ «Специальное управление ФПС №16 МЧС России»

июль 2023 года

