

Рекомендации по поведению населения в условиях жары

памятка для населения

Жаркая погода, прежде всего, опасна тем, что из-за обильного потоотделения организм обезвоживается и кровь густеет, нагрузка на сердечно-сосудистую систему увеличивается в разы.

В период летней жары кровь подвержена повышенному тромбообразованию, это, в свою очередь, может вызвать закупорку сосудов, поэтому инсульты и инфаркты случаются чаще, чем в любое другое время года.

От жары страдают все, но в группе риска находятся люди с больными сердцем и сосудами, пожилые люди и беременные женщины. С 12 до 17 часов на улицу лучше не выходить, а все дела решать утром или вечером.

С целью профилактики перегрева рекомендуется:



- Перепланировать свой день так, чтобы наибольшая активность приходилась на утренние часы, а в самые жаркие часы ограничить нагрузки и пребывание на улице;

- Лицам, страдающим заболеваниями, пожилым людям и детям ограничить физическую активность и пребывание на открытом солнце;

- Находясь на улице носить одежду и головной убор из натуральных материалов светлых тонов, солнцезащитные очки с

ультрафиолетовыми фильтрами;

- При наличии хронических заболеваний строго придерживаться назначений врача, всегда иметь при себе лекарства и питьевую воду;

- Для утоления жажды целесообразно отказаться от сильно охлажденных, сладких напитков, а отдавать предпочтение таким напиткам, как натуральные соки, минеральная вода, зеленый чай;

- Проявлять настороженность при приобретении и употреблении скоропортящихся продуктов к их качеству и условиям хранения;

- Соблюдение режима питания, исключение из рациона жирной пищи, увеличение употребления овощей, фруктов;

- Во избежание простудных заболеваний, использовать кондиционер с известной долей осторожности;

В жилых помещениях необходимо проводить ежедневную влажную уборку.

Сетку против насекомых на форточках следует периодически увлажнять, чтобы дополнительно ограничить поступление вредных веществ в помещение.

Сохранять предельную бдительность с точки зрения противопожарной безопасности.

Следуя этим советам и рекомендациям, Вы сможете укрепить и сохранить здоровье!

Берегите свое здоровье!