



## С 17 по 26 июля проходит городской декадник на тему: «О здоровье в условиях летней жары».

### О рекомендациях, как избежать перегрева в жару

Повышенная температура воздуха, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья. Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер.

#### **Памятка по профилактике перегрева**

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панамы, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.  
Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.
5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.  
Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.
6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
7. В течение дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.
8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА

### КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

### ПИТАНИЕ

#### ЧТО НАДЕТЬ

Головной убор

Рубашку со свободным воротом

Легкую свободную светлую одежду из натуральных тканей

Легкую обувь



#### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

Одежду темных расцветок

Одежду из синтетических тканей

Облегающую одежду

#### ПРЕДПОЧТЕНИЕ



Фрукты, чай, морс, отвар их сухофруктов, рыба и морепродукты, кисломолочные напитки с низким содержанием жира, выбирайте низкокалорийную пищу

#### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



Жареное, копченое, салаты на основе майонеза и мяса, энергетические напитки, алкоголь, высококалорийную пищу

### ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ И ВЕНТИЛИРУЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАНИЕ СТРОГО В ОТВЕДЕННЫХ И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ