**Памятка для населения в условиях аномальной жары**

Лето в самом разгаре, и на улице сильная жара. Лучший вариант, как спастись от жары в этот период, — находиться возле моря, речки, водоема. Однако, есть и другие способы. Все следующие рекомендации просты, практичны и эффективны. Все, что вам нужно, чтобы пережить сильную жару — это изменить привычки летом.

**Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.**

Днем закрывайте окна и ставни (если есть), особенно, если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь (если это безопасно), когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35 С, вентилятор может не спасти от перегревания организма.

**Необходимо обильное питье.**

**Старайтесь не находиться на жаре.**

Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток. Избегайте интенсивной физической нагрузки. Старайтесь находиться в тени. Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т. д. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

**Помогайте окружающим**

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки.

**Если у вас проблемы со здоровьем:**

Храните лекарства при температуре не выше 25 С или в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке). Обратитесь к своему лечащему врачу, если вы страдаете хроническими заболеваниями или принимаете несколько препаратов одновременно.

Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо:

Обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль. Постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела. Выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости. Обратитесь к своему лечащему врачу, если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если вы заметили, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло состояние бреда, судороги или потеря сознания, немедленно вызовите скорую медицинскую помощь. До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение так, чтобы ноги были выше уровня туловища. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на лоб, шею, подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры (25-30С). Измерьте температуру тела. Если он без сознания, уложите его на бок.

**«Жара для лиц с хроническими заболеваниями»**

Чтобы пережить жаркое лето, людям с артериальной гипертензией (АГ) необходимо соблюдать определенные правила. Самое главное, что надо помнить в жаркое время года, — это ни в коем случае не прерывать прием рекомендованных врачом препаратов! Даже если вам показалось, что самочувствие улучшилось. Гипертония — заболевание, которое требует ежедневного приема определенных лекарств во избежание осложнений — инсультов и инфарктов.

**Нельзя:**

* Работать в наклон (голова ниже уровня поясницы). Поэтому, если вы уверены, что без прополки грядок обойтись никак нельзя, постарайтесь выполнять эту работу в ином положении, например, сидя на низенькой скамеечке.
* Трудиться на садово-огородных работах до изнеможения и поднимать тяжести.
* Находиться под прямыми лучами солнца в жаркие дни. Лучше все «уличные» дела выполнить утром или вечером, а середину дня провести в тени.
* Употреблять интенсивно соленые напитки и продукты питания (соленая рыба): это вызывает задержку жидкости в организме и ведет к повышению давления.
* Увлекаться банными процедурами (париться), даже если «новенькая банька» только что пущена в эксплуатацию.