**Внимание! Как пережить аномальную жару?**

**Рекомендации по образу жизни и поведению в жаркую погоду.**

1. **Больше пейте обыкновенной питьевой воды. В жаркую погоду объем ежедневно употребляемой жидкости необходимо увеличить примерно в три раза. Не следует употреблять сладкие газированные напитки. Они не способствуют утомлению жажды, но вызывают сгущение крови и задержку жидкости в организме, и развитие отеков. Откажитесь от употребления алкоголя.**
2. **Постарайтесь в самое жаркое время с 12-00 до 16-00 – не выходить на улицу и тем более не находиться на открытом солнце.**
3. **Как можно чаще принимайте душ. Вода должна быть комнатной температуры. Прием холодного душа может привести к возникновению простудных заболеваний, развитию которых способствует резкая смена температур. Полезно и купание в открытых водоемах. Только стоит делать это в местах, безопасных для купания.**
4. **Больше двигайтесь утром и вечером. Сидячий образ жизни в жаркую погоду приводит к обострению гипертонии, сердечнососудистых заболеваний и повышению риска возникновения тромбов.**
5. **Использовать одежду и головные уборы светлых тонов, из натуральных, продуваемых тканей.**
6. **Постарайтесь изменить рацион. В очень жаркую погоду желательно включать в рацион холодные блюда. И лучше отказаться от жирных молочных продуктов, в том числе мороженного, и мяса, а больше употреблять рыбы и овощей. Необходимо соблюдать сроки хранения продуктов, особенно молочных, не допускать нахождение продуктов на солнце. В такую погоду продукты быстро портятся и могут вызвать тяжелые пищевые отравления.**
7. **Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек с потом теряет большое количество солей.**
8. **Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов. В жаркую погоду лучше носить вещи из натурального хлопка и льна. В жаркую погоду не стоит носить открытую одежду. Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы.**
9. **При нахождении в кондиционируемом помещении постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха из кондиционера был направлен прямо на вас. Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводит к обострению хронических заболеваний бронхо–легочной системы.**