**Правила поведения в жаркую погоду.**

В последние дни в Беларуси установилась аномально жаркая погода. Способность справляться с ней у каждого человека индивидуальна и зависит от адаптационных возможностей организма. И даже вполне здоровые люди стали отмечать у себя одышку, головокружение, упадок сил, учащение пульса. Но особенно тяжело переносят эту погоду люди с сердечно – сосудистыми заболеваниями, пожилые.

Как помочь организму в такую погоду?

- старайтесь избегать пребывания на солнце в дневные часы, самое «опасное» время – с 11.00 до 16.00. Больше двигайтесь утром и вечером. Этот совет жарким летом может показаться странным, но сидячий образ жизни в такую жару приводит к обострению гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и повышению риска развития тромбоза;

- чаще заходите в прохладное помещение или в тень;

- следите, чтобы не находиться под потоком воздуха из кондиционера;

- надевайте легкую одежду и обязательно головной убор. Стоит отказаться от сдавливающих горло воротников, узких рубашек, тугих ремней;

- одежда должна быть светлая и из натуральных тканей – хлопок или лен.

- изменение рациона питания – исключите на время жары тяжелую и жирную пищу. Еда должна быть легкая и в небольших количествах;

- в жару организм теряет много жидкости – не забывайте о питьевом режиме, предпочтение отдавайте морсам или простой воде, но не газировке;

- как можно чаще принимайте душ. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела;

Что делать, если человеку стало плохо?

- Перенести пострадавшего в тень, в прохладное помещение.

- Уложить его в удобное положение, наблюдать за состоянием.

- Ослабить стесняющую одежду.

- Обложить пострадавшего смоченными в холодной воде полотенцами и время от времени их менять.

- Обрызгать его водой, направить поток воздуха от вентилятора.

- Давать пострадавшему небольшие порции воды, по половине стакана каждые четверть часа.

- Если человек отказывается от воды, теряет сознание, если начинается рвота, то это говорит об ухудшении его состояния. В этом случае необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

ПОМНИТЕ! В летнее время не пытайтесь снизить лекарственную дозу препаратов или отменить их прием вообще. Без рекомендации врача делать это нельзя ни в коем случае!

Зав. отделением АВОП поликлиники № 3 Дубовая Алина Александровна