**Типовые (краткие) рекомендации**

**для населения *«Как защитить свое здоровье в период жары»***

**при третьем уровне опасности**

**Как защитить себя от жары**

Заболевания, вызванные сильной жарой, можно предупредить. Жара опасна для всех, но прежде всего надо проверять состояние тех, кто относится к группе риска, звонить им и навещать их.

**Более всего рискуют заболеть в жару:**

• пожилые люди;

• новорожденные и малыши;

• страдающие от хронических заболеваний (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ), лица с ограниченной подвижностью и определенными умственными расстройствами;

• пациенты, которые принимают определенные лекарства;

• работающие или занимающиеся физическими упражнениями на свежем воздухе;

• бездомные и малоимущие слои населения.

**Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя:**

• головокружение или обмороки;

• тошноту или рвоту;

• головную боль;

• учащенное дыхание и сердцебиение;

• сильную жажду.

При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.

Жертва теплового удара нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому при повышенной температуре тела, неспособности сосредоточиться, прекращении потоотделения или обмороке - звоните 112. ***А в ожидании скорой помощи:***

• Если можете, перенесите пострадавшего в более прохладное место;

• Наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды;

• Обмахивайте пострадавшего веером.

**Как уберечься от теплового удара:**

• Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду. Проводите время в помещении с кондиционером, например, в торговом или общественном центре;

• Примите меры по оптимизации микроклимата в жилых и общественных зданиях - постоянно измеряйте температуру в жилых помещениях, затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25 0с;

• Если помещение не оборудовано кондиционером, открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении; при этом ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха;

• Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери;

• Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь;

• Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу;

• Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом;

• Сократите участие в спортивных мероприятиях на открытых территориях и в помещениях с нагревающим микроклиматом, избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток;

• Избегайте посещения мест большого скопления народа на открытых для солнечных людей площадях или в плохо вентилируемых/кондиционируемыx помещениях;

• Несколько раз в день принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем;

• Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера. Избегайте/ограничьте потребление жирной, тяжелой и острой пищи;

• Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце;

• Узнайте у своего врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара;

• Поместите лекарства с низкой температурой хранения в холодильник;

• Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу;

• Водителям автотранспорта следует быть предельно внимательными - воздействие жары может повлиять на скорость принимаемых решений на дороге;

• Работодателям следует при возможности оптимизировать режимы труда и отдыха, особенно водителей, сотрудников ГИБДД, лиц, работающих на опасных и вредных производствах, строителей на открытых территориях и других категорий, работающих в условиях высоких температур и высокого уровня загрязнения атмосферного воздуха;

• Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться;

• Пенсионеры и другие лица из групп повышенного риска, проживающих в квартирах с высокой температурой, посещайте прохладные посещения в общественных зданиях и специально оборудованных местах в центрах социальной защиты (не менее 2-3 часов в день);

• Лицам, входящим в группу повышенного риска, при возможности следует как можно чаще находиться в прохладных помещениях или за городом

• Лицам с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек необходимо срочно связаться с лечащим врачом для коррекции схем лечения;

• Используйте горячую линию в медицинских учреждениях;

• 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, обеспечивая их питьевой водой;

• Проявите особое внимание к лицам, страдающими нарушениями психики, в том числе склонным к суициду.

**При высоком уровне загрязнения атмосферного воздуха:**

• Для защиты организма от высоких концентраций загрязняющих веществ используйте средства индивидуальной защиты (респираторы, многослойные марлевые повязки);

• Установите на окнах (форточках) марлевые занавеси;

• Сократите время пребывания на открытом воздухе, особенно вблизи автотрасс с интенсивным движением транспорта, промышленных предприятий;

• По возможности откажитесь от перемещения по городу, особенно на личном транспорте.