**Типовые краткие рекомендации**

**для населения по защите здоровья в период жары**

**при *«первом»* и *«втором»* 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.

**Как уберечься от последствий теплового удара:**

• Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду;

• Проводите время в помещении с кондиционером: в торговом или общественном центре или в библиотеке;

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

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

• Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток;

• Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем;

• Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи;

• Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера;

• Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха;

• 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;

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

**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.