**ПРАВИЛО ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ**

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. »