

Безопасность в жару

С жарой справиться сложнее, чем с холодом. Прежде всего, вам надо знать некоторые меры безопасности для очень жаркой погоды.

Одежда в жару должна быть легкая, из натуральных волокон, минимум синтетики! Носить лучше одежду из светлых тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а темные наоборот, поглощают его. Снимите обувь на каблуках. Наденьте простые сандалеты на босу ногу или с хлопковыми носками. Маленьких детей не раздевайте догола, снимите памперсы, в них ребенок может перегреться.

В жаркую погоду питание играет не последнюю роль. В жару не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы).

Жидкость, как никогда важна в жаркую погоду. В жару из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее 3,5 литра жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утоляют, а только усиливают жажду. Горячий зеленый чай, который пьют южане, тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен. Лучше отдать предпочтение морсам, сокам, минеральной воде

В жару резко возрастает опасность кишечных инфекций. Тщательнее соблюдайте личную гигиену, не держите больших запасов продуктов, будьте внимательнее в магазине при покупке продуктов. Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами. Также следует воздержаться от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

В жаркую и душную погоду важно принимать профилактические меры против солнечного и теплового удара. На солнце нужно всегда ходить в головном уборе будь то шляпа, косынка, бейсболка или панамка – не важно, главное, чтобы голова была защищена от солнечных лучей. Также не рекомендуется спать на солнце и совершать в жаркое время дня длительные переходы без периодического отдыха.

Если рядом с вами из-за жары стало плохо человеку – немедленно позвоните в скорую помощь по номеру **03, 112 или 101 (с мобильного телефона)**.

До приезда скорой помощи постарайтесь оказать первую помощь – перенесите пострадавшего в тень или прохладное помещение. Уложите его на спину, подложив что-нибудь под голову, расстегните одежду, оботрите тело, можно даже облить пострадавшего водой. В экстренных случаях, когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь врача, приступите к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.