**СОВЕТЫ В ЖАРКИЕ ДНИ**

* Если есть возможность провести время в тени или прохладном помещении, это лучше, чем находиться под палящим солнцем.
* Идеальная одежда для жаркого дня должна быть светлого тона, из легкой натуральной ткани, пропускающей воздух. Носите легкий головной убор. Обувь должна быть открытая, желательно без каблуков.
* Брызгайте на лицо водой из пульверизатора, увлажняйте кожу полотенцем, смоченным в холодной воде, выпивайте в день не менее 2-3 л жидкости, даже если вас не мучает жажда. Если на улице жарко, пейте каждые полчаса. Отлично удаляют жажду морсы из клюквы, смородины и других ягод с кислинкой, кипяченая вода с соком лимона, зеленый чай, минеральная вода без газа. Не стоит употреблять чересчур холодные напитки, добавлять в них лед – можно заболеть ангиной. Чрезмерное потребление холодных бутилированных чаев, лечебных минеральных вод может привести к появлению камней в почках из-за повышенного содержания в них определенных микроэлементов. Минеральную воду лучше пить столовую.
* В помещении закрывайте шторы.
* Сократите до минимума физическую активность, будь то копание грядок или занятия спортом.
* Исключайте из летнего рациона алкогольные напитки, кофе, газировку, откажитесь от жареной, острой и очень соленой пищи. Из еды предпочтение отдавайте овощам и фруктам.
* Во избежание острых кишечных инфекций проверяйте сроки годности продуктов питания и условия их хранения. Перед употреблением обязательно мойте овощи и фрукты. Соблюдайте правила личной гигиены.
* Если Вы постоянно принимаете какие-либо лекарственные препараты, обязательно носите их с собой.
* Если на Вашем рабочем месте установлен кондиционер, то разница температур на улице и в помещении не должна превышать 5 градусов, а рабочее место должно находиться на расстоянии 2-3 метров от кондиционера. Не допускайте сквозняков.
* Если Вы водитель, но у Вас проблемы со здоровьем, откажитесь на это время от длительных поездок.
* Не оставляйте в закрытом салоне автомобиля детей и животных во избежание у них теплового удара.



**ПОМНИТЕ! Если вовремя не распознать симптомы солнечного удара и не оказать первую помощь, для пострадавшего пребывание на солнце будет напрямую угрожать жизни. Организм не в состоянии вырабатывать достаточное количество пота, чтобы охлаждать тело, поэтому его температура может значительно повыситься. А это приводит к поражению мозга!**