



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

10.11.2019 20:11

## **Правила поведения в условиях жары**



Уважаемые граждане, ГУ МЧС России по Республике Мордовия даёт рекомендации по поведению в жаркую погоду! Во время максимальной солнечной активности, с 11 до 17 часов дня, постарайтесь не выходить на улицу без особой надобности.

Когда температура воздуха достигает высоких отметок, лучше одеваться в свободную одежду из натуральных тканей, позволяющую телу "дышать".

Обувь также должна быть открытой и комфортной.

Носите с собой бутылочку негазированной минеральной воды. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.

Для защиты организма от обезвоживания, больше пейте, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. Жидкость должна быть не холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы.

Не стоит употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

Носите с собой распылитель с водой. Попадание влаги на открытые участки тела принесет ощущение свежести и прохлады и, к тому же, увлажнит кожу.

Если в помещении есть кондиционер, учтите, что оптимальная температура охлажденного воздуха – 18–20 градусов, но даже в этом случае следует находиться подальше от кондиционера: легкий прохладный ветерок нередко становится причиной тяжелых простудных заболеваний.

Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату.

Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

Особое внимание в жару необходимо уделять детям! Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый.

Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок.

При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведённый чай, слегка кисловатый компот. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь по

