

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ГБУ ТЦСО «ПРОСПЕКТ ВЕРНАДСКОГО»
ПО ЗАЩИТЕ ЗДОРОВЬЯ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЖАРЫ
И ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА.**

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома

- 1.1. Днем закрывайте окна шторы и ставни, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.
- 1.2. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери.
- 1.3. Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°C, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.
- 1.4. Осуществляйте контроль за температурой воздуха в помещении по средством термометра.

2. Старайтесь не находиться на жаре

- 2.1. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.
- 2.2. Проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами).
- 2.3. Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.
- 2.4. Избегайте интенсивной физической нагрузки.
- 2.5. Старайтесь находиться в тени.

3. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости

- 3.1. Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.
- 3.2. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.
- 3.3. Пейте достаточно жидкости, избегая сладких и алкогольных напитков, вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай, рисовый или вишневый отвар, хлебный квас.
- 3.4. Сокращайте употребление жирной, тяжелой и острой пищи. Переносите основной прием пищи на вечерние часы с потреблением на завтрак – 35%, на обед – 25%, на ужин - 40% суточного рациона.

4. Если у вас проблемы со здоровьем

- 4.1. Если вы страдаете хроническими заболеваниями или регулярно принимаете лекарственные препараты, например сосудорасширяющие средства – такие как нитраты или антагонисты кальция, обратитесь к врачу. Возможно, понадобится корректировка лечения, либо особые меры предосторожности.

- 4.2. Храните лекарства в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке).
- 4.3. Если вы принимаете антикоагулянтные (например, варфарин) или антитромботические (аспирин и т.п.) препараты, особенно внимательно соблюдайте регулярность их приема, так как они препятствуют образованию тромбов.
- 4.4. Обратитесь за помощью к врачу, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль; постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела; выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости.

5. Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя

- 5.1. Головокружение или обмороки;
- 5.2. Тошноту или рвоту;
- 5.3. Головную боль;
- 5.4. Учащенное дыхание и сердцебиение;
- 5.5. Сильную жажду.

При таких симптомах, следует найти место по прохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу или вызовите скорую помощь по телефонам 103 или 112.