

Жара таит опасность

22.07.2011

В столицу пришла жара. Аномально высокие температуры таят в себе опасность. Простые правила помогут Вам перенести душные дни без последствий:

Носите в жару легкую одежду из натуральной ткани, лучше всего из хлопка. По возможности закрывайте лицо и плечи широкополой шляпой, панамкой. Ограничьте нахождение на солнце в период с 11-00 до 16-00. Пребывание раздетым на солнцепеке приводит к интенсивному потоотделению и может вызвать тяжелые солнечные ожоги. Используйте защитные крема, наносите их на все открытые поверхности тела.

Постарайтесь покинуть столицу на период особо жарких дней. В сельской местности жара переносится гораздо легче.

Поддерживайте в квартире комфортную температуру. Если нет возможности подключить кондиционер, используйте вентилятор, устройте сквозняк, затемните окна, повесьте в комнатах влажные холодные простыни.

Употребляйте легкую пищу, овощи и фрукты. Внимательно следите за сроком годности приобретенной молочной продукции, на жаре она портится гораздо быстрее.

Не допускайте обезвоживания организма. Жажда - признак обезвоживания. Пейте воду часто, небольшими глоточками, задерживая во рту. Старайтесь не разговаривать на жаре.

Большие потери воды влекут за собой потерю соли при потении и ведут к тепловому удару. Первая стадия теплового удара - судорога от солевой недостаточности. Далее страдающий от чрезмерной жары начинает чувствовать себя усталым, бледнеет, падает в обморок. Помощь при тепловом ударе заключается в охлаждении тела любым доступным способом. После оказания первой помощи - переноса пострадавшего в прохладное место, холодного компресса на голову и на область сердца, необходимо вызвать скорую помощь.

В любой опасной ситуации Вы можете бесплатно вызвать пожарных и спасателей с мобильного телефона:

Билайн-112; МТС-010; Мегафон-112; Скайлинк-01

Адрес страницы: <http://khoroshevskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1145003.html>

[Управа района Хорошевский города Москвы](#)