**Как пережить жару без вреда для здоровья**

**20.06.2022**

Высокая температура воздуха оказывает серьезное влияние на организм человека, приводит к перегрузкам всех систем и органов, особенно страдает сердечно-сосудистая, дыхательная и мочевыделительная системы. Кроме того, в условиях жары есть большая вероятность заболеть простудными заболеваниями, так как люди, испытывая жажду, стараются пить сильно охлажденную воду и искусственно создают сквозняки.

**Для предупреждения перегрева, тепловых и солнечных ударов, обострений хронических заболеваний рекомендуется**:

- избегать воздействия прямых солнечных лучей, лучше находиться в тени.

- в жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой.

- в дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 ºС) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).

- не находиться на сквозняках и не использовать длительное время кондиционеры, в помещении с кондиционером не   устанавливать температуру ниже +23-25ºС. Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

- исключить из   своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.  В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки.  Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.

- для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5-3 литров в день, причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой.

- не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и   газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы напитки были комнатной температуры или прохладные, но не холодные, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

- чаще обмывать тело водой, но для мытья тела необходимо использовать только теплую воду.

- ограничить употребление никотина.

- людям, страдающим сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, всем у кого есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по вопросам предупреждения обострений этих заболеваний и их осложнений.

Главный внештатный специалист по терапии

 управления здравоохранения Липецкой области

Дмитрий Иванович Лахин