



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области» в городе Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»**
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 624600
тел./факс: (34346) 3-18-66; e-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>
ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх № 66-20-002-06/06- -2024 от 18 июня 2024 г.

Как себя вести в жаркую погоду

Когда наступают жаркие дни, многие из нас чувствуют упадок сил, буквально заставляя свое тело двигаться. Такая погода не только некомфортна, но и опасна для здоровья. В это время как никогда высоки риски получения солнечного удара и обезвоживания. Вот почему так важно знать и соблюдать правила поведения в жаркую погоду.

Особенно это касается родителей детей до четырех лет, пожилых, больных людей, а также тех, кто страдает от избыточного веса или принимает лекарства. Но если жара пришла надолго, риску получить солнечный удар или тепловое истощение подвергаются все без исключения.

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить своё здоровье, необходимо тщательно соблюдать следующие правила поведения:

- в жаркие дни носить лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать лёгкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше +28° С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов);

- в помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23-25°С. Если кондиционер в квартире или на рабочем месте отсутствует, можно охладить воздух, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

- в жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть лёгкая 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. Причём основной объём (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой.

ЭТО ВАЖНО!

- Пребывание на солнце безопасно с утра до 10 часов, вечером после 17 часов.
- Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.
- Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.
- Даже молодым и здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.
- Грудным детям нельзя находиться на солнце.
- Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.
- Используйте солнцезащитную косметику.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным летом!

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области
в г. Алапаевск, Алапаевском,
Артемовском и Режевском районах»

М.С. Кабакова

Исполнитель:
Бушланова А.С. тел. (34346) 3-19-23