

Безопасность в жару

Чтобы пережить жаркую погоду без вреда для здоровья, надо соблюдать ряд рекомендаций.

Когда и что делать?

При возможности не занимайтесь в жаркую погоду работой с большой физической нагрузкой, не ходите долго по магазинам. Отводите на дорогу до работы больше времени, в жару темп передвижения замедляется. Ограничьте свое пребывание на солнце утренними и вечерними часами. Гуляйте до 10.00 и после 16.00. Пожилым людям и маленьким детям, а также тем, кто страдает гипертоническими заболеваниями, врачи рекомендуют на улице в жару не выходить вообще. Если же совет невыполним, то старайтесь держаться в тени, обязательно прикрыв голову. Не оставляйте детей без присмотра на улице, в частном автомобиле и т.д.

На что обратить внимание автомобилистам?

Будьте осторожны за рулем. В разогретом салоне водители быстрее утомляются, их бдительность притупляется, возрастает опасность возникновения ДТП. При первых признаках дурноты, связанной с жарой, обязательно снизьте скорость и остановите автомобиль. Ни в коем случае из окон нельзя выбрасывать непогашенные спички и сигареты, ведь они, упав на обочину, могут стать причиной серьезного возгорания.

Что пить в жару?

Учитывая, что в жаркую погоду организм теряет много жидкости, необходимо компенсировать нарушенный водный баланс. С этой целью пейте не менее 2 литров жидкости в день. Лучше мелкими глотками, не торопясь. Предпочтение отдавайте питьевой воде, морсам, сокам, зеленому чаю. Воздержитесь от употребления алкоголя, пива, газированных напитков, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Кроме того, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть человек пьянеет быстрее.

Что есть?

Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов. Помните, что на жаре продукты быстро портятся. Чтобы избежать отравления, будьте особенно внимательными к условиям хранения молочных продуктов, развесных салатов, выпечки с кремом, вареной колбасы, рыбы и т.д.

Что надеть?

Одежда в жару должна быть легкая, из натуральных волокон. Носить лучше вещи из светлых тканей. Не забывайте про головные уборы.

Где не стоит искать прохладу?

Чтобы избежать простудных заболеваний, не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера. Не принимайте холодный душ, если это процедура не является для вас привычной. Лучше чаще ополаскивайте водой руки и лицо. Воздержитесь от купания в открытых водоемах до официального начала купального сезона.

Кроме того, ФГКУ «6 отряд ФПС по Красноярскому краю напоминает: в сухую жаркую погоду значительно возрастает риск возникновения бытовых и лесных пожаров. В связи с этим просим быть предельно осторожными и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности.