

И запомните:

1. *Жажду утоляют не холодные и сладкие напитки, а чуть теплые: зеленый чай, компот, питьевая и минеральная вода.*
2. *Не устраивайте сквозных проветриваний, попав в «струю», вы можете легко заболеть.*
3. *Страдая сердечно-сосудистыми или любыми хроническими заболеваниями не находитесь под прямыми солнечными лучами без необходимости.*
4. *Разогревшись, не переходите сразу к водным процедурам— перепад температур приведет к резкому сужению сосудов и у вас могут возникнуть проблемы с сердечно-сосудистой системой*

**Позаботьтесь о себе и
лето принесет вам
только удовольствие!**

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

210601 г.Витебск, ул.Ленина, 20

Телефон: 8 (0212) 37 02 95

Ответственный за выпуск: И.Борисова

Редактор: Е. Каер

Оформление: Т. Коваленко

ГУ "ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

Как перенести летний зной



июль 2008г.

Когда изнуряющая летняя жара обрушивается на города для нашего организма наступает настоящая проверка на прочность. Даже молодые и вполне здоровые люди ощущают в этот период времени некоторый дискомфорт. А для многих жара вообще опасна.

Прежде всего, это дети, пожилые люди, а также те, кто страдает сердечно-сосудистыми или любыми другими хроническими заболеваниями.

Собираясь с ребенком на прогулку, помните:

- ♦ *в жаркую погоду лучше находиться на улице до 12 или после 17 часов;*
- ♦ *одежда должна быть светлых тонов, из натуральных тканей, свободного покроя;*
- ♦ *голову необходимо защищать платком, панамой или шляпой, также светлых тонов и из натуральных тканей;*
- ♦ *обувь желательна из натуральной кожи, ступни защищайте хлопчатобумажными носками во избежание возникновения потертостей;*
- ♦ *если есть возможность, то гуляйте с малышом под навесом и в местах недоступных сквознякам;*

- ♦ *имейте с собой чуть теплый кисловатый напиток (квас, компот) или минеральную воду—они быстро утоляют жажду и восполняют потерю воды организмом. В напиток или воду можно добавить 1-2 капли эфирного масла мяты—охлаждающий эффект увеличивается.*

Пожилым людям июль-август желательно проводить на даче, в деревне—на природе жара переносится легче. **Но и там необходимо выполнять определенные требования:**

- *одеваться по погоде;*
- *избегать прямых солнечных лучей;*
- *не работать на участке с 11 до 17 часов;*
- *«модернизировать позу дачника» - все работы выполнять сидя на небольшой скамеечке, передвигая ее по мере необходимости;*
- *при поездке в город пользуйтесь тем транспортом, который идет в ранние утренние или вечерние часы, когда не так жарко. При себе имейте х/б платок, бутылочку с водой. Периодически мокрым платком протирайте лицо, шею, подмышечные и подколенные впадины, а затем используйте газету или журнал как веер. Прохлада вам обеспечена!;*

- *Если вы страдаете хроническими заболеваниями, то имейте при себе все необходимые лекарства и принимайте их, согласно рекомендациям врача.*

В городской квартире спасением от жары могут стать:

- ♦ *несколько больших мисок с водой из-под крана (в нее периодически можно подбрасывать кусочки льда из морозильника);*
- ♦ *шторы из натуральной ткани, смоченные водой с помощью опрыскивателя для цветов (если окна выходят на солнечную сторону);*
- ♦ *периодически принимаемая чуть теплая ванна в большей степени, чем душ, расслабляет мышцы и нормализует температуру тела.*

