

- ➔ Взрослому человеку, если он перетрелся, также необходима помощь. В первую очередь необходимо уложить пострадавшего. Сделать ему холодный компресс или положить на голову влажное полотенце. Если он в сознании, то дать обильное питье, если нет, то привести в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.
- ➔ Чтобы избавиться от вялости и апатии, которые характерны для жаркой погоды, рекомендуем вам утром выпить стакан воды с двадцатью каплями настойки элеутерококка и принять контрастный душ – бодрое настроение и хорошее самочувствие гарантировано на целый день. А самое главное, не думайте о жаре и старайтесь не обращать внимание на временные неудобства.
- ➔ Из всего сказанного видно, что требования к правилам поведения в период аномальной жары не такие и сложные. Соблюдая их, мы сможем вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.
- ➔ А самое главное, что, каким бы не было нынешнее лето – это долгожданная пора года, пора отдыха и традиционных отпусков, во время которых нам необходимо полноценно отдохнуть и набраться сил.



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»  
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3  
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20  
[www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru)  
e-mail: [medprof@lipetsk.ru](mailto:medprof@lipetsk.ru)

Лето – пора тепла и солнца. И порой оно с лихвой одаривает нас этими щедротами. Однако жара может таить в себе массу опасностей и отразиться на здоровье не самым лучшим образом. Поэтому в преддверие жарких летних деньков неплохо бы прислушаться к советам врачей.



Как  
сохранить  
здоровье?

г. Липецк

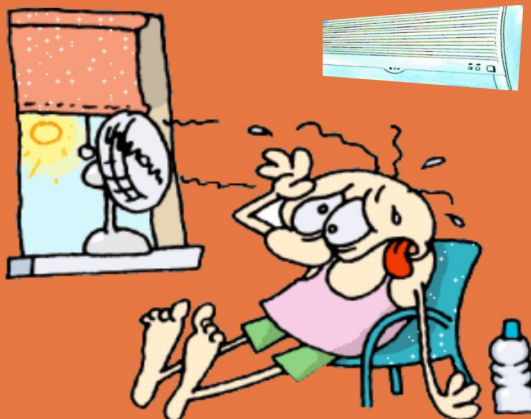
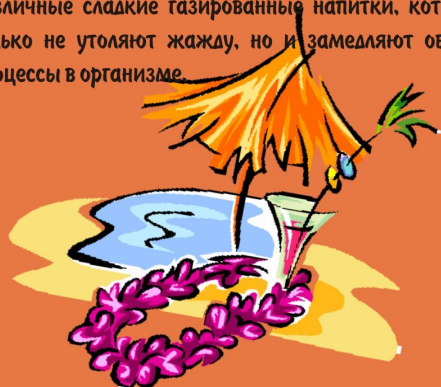


## Во время аномальной жары постарайтесь уменьшить время присутствия под прямыми солнечными лучами!

Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека. Чтобы избежать ее последствий и максимально сохранить своё здоровье, соблюдайте рекомендации медиков. Их не так и много, но в аномально жаркие дни они являются своеобразной палочкой-выручалочкой для большинства людей.

Итак...

- ➔ Постарайтесь (по возможности) исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму свою активность.
- ➔ Особое внимание уделите питанию. Есть необходимо лёгкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Питаться в жаркую погоду необходимо меньше, но чаще, не оставляя свежеприготовленную еду на потом.
- ➔ Необходимо много пить (от 1,5 до 3 литров жидкости в день). Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, тёплый зелёный чай без сахара, компоты и морсы. Не употребляйте алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.



- ➔ Летом многие простудные заболевания связаны с неправильным использованием кондиционеров. Поэтому в этих помещениях избегайте переохлаждения организма и не снижайте температуру воздуха ниже +22 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то воздух охладить можно, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Очень эффективный способ! Вода под действием напора тёплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2–3 градуса.
- ➔ Без особой надобности старайтесь не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если всё-таки выход на улицу неизбежен, то наденьте просторную светлую одежду из натуральных тканей, не забудьте лёгкий головной убор и, обязательно, бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице старайтесь держаться в тени и периодически заходите в магазины или помещения с кондиционерами.

- ➔ Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днём их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату. Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.



- ➔ Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды. Поэтому уделите особое внимание детям. Симптомы перегрева ребёнка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребёнка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть всё тело влажной салфеткой и обязательно поить каждые 5–10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания сразу вызывайте скорую помощь и принимайте все меры по реанимации малыша.