**Как защититься от жары**

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.

3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потреблять менее калорийную пищу, так как потребность в энергии в жаркую погоду снижается. В жаркие дни постараться исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. Отдавать предпочтение лёгкой пище – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, морепродукты, курица, холодные супы и окрошки.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочнокислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

6. Исключить в жару потребление алкоголя (в том числе и пиво) и газированных напитков, они не только не утоляют жажду, но и способствуют замедлению обменных процессов в организме. Потребление охлаждённых алкогольных напитков оказывают пагубное влияние на организм, это связано с тем, что в жаркую погоду опьянению наступает гораздо быстрее, следовательно, нагрузка на сердце и сосуды возрастает в несколько раз

7. В течении дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.