



ТЕПЛОВОЙ УДАР.

Как избежать перегрева в жаркую погоду?

Тепловой удар возникает из-за перегрева организма, который приводит к нарушению терморегуляции, а затем – к сбоям в работе центральной нервной и сердечно-сосудистой системы, легких, желудочно-кишечного тракта. Такое состояние нередко бывает тяжелым, а порой угрожает жизни. Поэтому лучше не допускать его развития.

Чтобы уменьшить риск теплового удара, нужно действовать в двух направлениях:

во-первых, меньше подвергаться воздействию жары:

- В особо «горячие» дни старайтесь **не выходить на улицу** как минимум с 10 до 16.00.
- Если вы переживаете жару в квартире, закройте окна, завесьте их плотными шторами, хорошо наклеить на стекло светоотражающую пленку.
- Пospособствует передвижению воздушных масс **вентилятор**.
- **Не используйте** без необходимости **электрические приборы** – компьютер, телевизор.
- Если вы чувствуете, что дома очень жарко, отправляйтесь в ближайшее публичное место, оборудованное кондиционерами.
- Если в машине нет кондиционера, в жару лучше отказаться от поездки, особенно тем, кто входит в группу риска.

вторая цель – улучшить адаптацию организма к внешней среде:

- Если вы находитесь дома, пусть на вас будет минимум одежды. На улицу надевайте просторные вещи, сделанные из натуральных тканей. Если вы находитесь под прямыми солнечными лучами, обязателен головной убор.
- Пейте простую или минеральную воду, когда почувствуете жажду.
- **Меньше двигайтесь.** Активные занятия фитнесом или работа по дому сами по себе увеличивают температуру тела, нагрузку на сердце, потерю жидкости.
- **Максимально сократите число перекуров**, а лучше вообще не притрагивайтесь к сигаретам в особо знойные дни.
- **Откажитесь от кофе**, других кофеинсодержащих напитков, алкоголя.
- Когда станет особенно жарко, **принимайте душ**. Также можно периодически обтирать лицо, шею, руки полотенцем, смоченным прохладной водой.

