**Правила поведения в жаркую погоду**

Опасность сильной жары заключается в тепловом перегревании человека. Симптомами перегревания являются покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда.

Вот несколько простых правил, которые помогут вам в жаркую погоду чувствовать себя комфортно:

* Воздержитесь от походов на улицу и от действия прямых солнечных лучей. По возможности не выходите на улицу в период их высокой активности с 11 до 17 часов.
* Обязательно пользуйтесь солнцезащитными очками, надевайте головные уборы с полями – шляпы или панамы. Отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей, которая защитит открытые участки тела от солнечных лучей.
* Пейте не менее 2 литров воды и напитков в день.
* В жару воздержитесь от употребления алкоголя, пива, газированных напитков, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.
* На работе и в домашних условиях не сидите вблизи кондиционера, так как это может спровоцировать простудное заболевание, вплоть до воспаления легких. Его следует включать на 4-5 градусов ниже температуры на улице.
* В очень жаркое время ограничьте свою активность, выполняйте дела, несвязанные с высокой физической и умственной нагрузкой.
* Если во время жары почувствовали слабость или вялость, то прежде всего надо выпить воду. Обязательно ополосните лицо и руки.
* По минимуму используйте декоративную косметику, кремы, так как закупорка пор кожи может привести к перегреву.
* Особенно будьте внимательны и следите за детьми. Не разрешайте им находиться в жаркую погоду на солнце. Никогда, и буквально ни на минуту не оставляйте их без присмотра на улице, в частном автомобиле, во время пребывания на пляже и т.д.

**Придерживайтесь настоящих рекомендаций**

**Их выполнение поможет сохранить Вам здоровье**