****D:\КУРСЫ ГО\РАЗНОЕ\ГЕРБ РАЙОНА.tif****

**МКОУ ДПО «КУРСЫ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ»**

**МО Гулькевичский район**

Памятка для населения по действиям в условиях аномально-жаркой погоде

[](http://tcmkio.ru/wp-content/uploads/2015/05/%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D0%B6%D0%B0%D1%80%D0%B0.jpg)

Врачи рекомендуют **при аномально-жаркой погоде:**

1. Как можно реже бывать на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.

2. Обильное питье, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество минеральных веществ и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить подсоленную и минеральную щелочную воду, кисломолочные напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализированные напитки, кислородно-белковые коктейли. **Исключить газированные напитки.**

3. Ограничить физические нагрузки. Желательно посещать плавательный бассейн и делать дыхательную гимнастику.

4. Желательно принимать поливитамины (при отсутствии противопоказаний).

5. Рекомендуется в помещениях проводить ежедневные влажные уборки.

6. Необходимо всеми возможными способами повышать влажность в помещениях. Использовать увлажнители воздуха и кондиционеры.

7. Следует носить легкую свободную одежду из натуральных тканей. От синтетических материалов нужно отказаться. Рекомендуется носить летние головные уборы.

8. Как минимум два раза в день следует принимать прохладный душ.

9. Систематически полоскать горло и промывать нос.

10. Употреблять легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение свежим овощам и фруктам.

11. Не принимать алкогольные напитки, в т.ч. пиво, исключить курение, так как это провоцирует развитие острых и хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

12. В случае возникновения симптомов острого заболевания или сильного недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) необходимо обратиться к врачу.

13. При наличии хронических заболеваний строго выполнять назначения, рекомендованные врачом. Постоянно иметь при себе назначенные лекарственные препараты. Людям с повышенным артериальным давлением необходимо измерять его не менее 2-х раз в день.

**Особая рекомендация:**  
Детям до 1 года не рекомендовано в период жары вводить новый прикорм.