



Центр  
Управления  
Регионом  
Самарская область

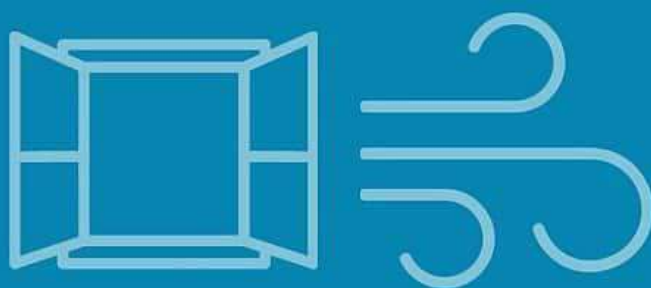
# КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРУ

---



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- в период с 11 до 17 часов старайтесь находиться в помещении
- временно снизьте физические нагрузки
- днем держите окна закрытыми и зашторенными
- проветривайте комнату на ночь



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- выпивайте 2-3 л чистой воды
- не употребляйте сладкие напитки, крепкий кофе и чай
- откажитесь от алкоголя и курения
- сократите количество пищи, особенно жирной и острой



# ГРУППЫ РИСКА:

- люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- люди с заболеваниями органов дыхания
- люди с сахарным диабетом

**СИЛЬНАЯ ЖАРА ВЫЗЫВАЕТ ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ПОВЫШАЕТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, ВОЗРАСТАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ**



# СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧНИКОВ:

---

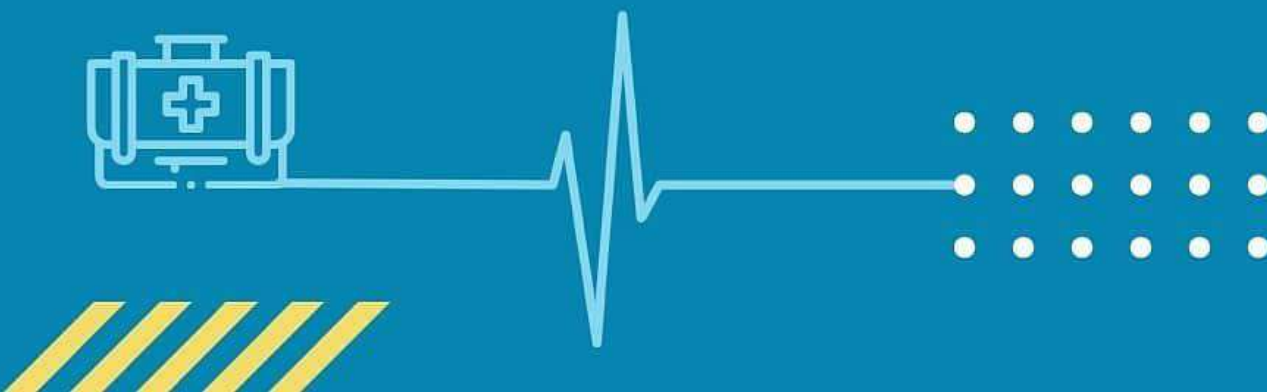
- работу на открытом воздухе сократить, перенести на раннее утро или вечер
- **НЕДОПУСТИМА** работа головой вниз - используйте специальную скамеечку



# МЕДИЦИНСКИЕ НАЗНАЧЕНИЯ:

---

- специальных дополнительных медицинских назначений не требуется
- но необходимо скрупулезно следовать уже имеющимся рекомендациям
- не пропускать прием назначенных медикаментов
- чаще измерять артериальное давление



# КАК ОДЕТЬСЯ?

Одежда - легкая, свободного кроя,  
из натуральных тканей,  
желательно светлых цветов

Обязательно – головной убор светлого цвета

На открытые участки тела нанесите  
солнцезащитный крем с SPF не менее 30





Центр  
Управления  
Регионом  
Самарская область



# КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

При появлении выраженной слабости, тошноты, рвоты, учащенного сердцебиения, обморочного состояния, повышения температуры тела после нахождения на солнце

**ДЕЛИСЬ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИЕЙ С БЛИЗКИМИ!**

