**Памятка населению о мерах предосторожности в жаркое время года**

**Какие существуют меры предосторожности, если температура зашкаливает за 300С?**

**Дома:**

·        Откройте все окна настежь, занавесьте их, чтобы солнце не попадало в квартиру.

·        Или навесьте на окна влажную марлю и периодически сбрызгивайте её водой из пульверизатора.

·        До работы лучше принять прохладный душ и насухо растереть тело, чтобы не переохладиться и не простудиться.

·        На ночь, перед сном, принять комфортный прохладный душ.

**На работе:**

·        После улицы не включайте сразу на полную мощность кондиционер, разница с уличной температурой не должна превышать 100С.

·        Самая благоприятная температура 20-220С.

·        Не садитесь под прямой поток воздуха из кондиционера. Сухой холодный воздух может сильно навредить, чревато пневмонией, радикулитом.

**Отдых у воды:**

·        В жару лучше не бросаться сразу в холодную воду – быстрое сужение сосудов не на пользу.

·        Купаться можно только в тех местах, где разрешено.

·        В 80% случаев люди тонут в неустановленных для купания местах.

**Тепловой удар:**

·        В жару лучше вообще не находиться на солнце, особенно детям и тем, кто в группе риска.

·        Безопаснее отдыхать в тени, и даже там голова должна быть покрыта шапочкой из натуральной ткани.

·       Если увидите, что человеку стало плохо, побледнел, теряет сознание – надо срочно перенести его в тень, уложить в горизонтальное положение, ноги повыше, давать пить. Немедленно вызвать «скорую медицинскую помощь».