**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

**В ЖАРКУЮ ПОГОДУ**

  ****

1. В жаркие дни носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше 28 С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов).

2. Для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день. Причем основной объем (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой. Не рекомендуется употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

3. В жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть легкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.

4. Если используете для охлаждения кондиционер, помните, что температура воздуха должна быть не ниже 23-25 градусов. Располагаться от этого бытового прибора лучше подальше: даже слабый прохладный ветерок способен вызвать насморк и простудные заболевания. Нет кондиционера? Спасут влажные простыни, развешенные на открытых окнах.

5. От духоты спасает душ комнатной температуры, принимайте его столько раз в день, сколько захочется. При любой возможности протирайте влажной салфеткой руки на всю длину, вплоть до подмышек.

6. Людям, страдающим хроническими заболеваниями (особенно сердечно-сосудистой системы, онкологическими заболеваниями, болезнями органов дыхания, больных диабетом), нужно обязательно продолжать прием лекарств, рекомендованных лечащим врачом и иметь препараты всегда с собой. **ГУ «Россонский РЦГЭ»,2024г.,тираж.50 экз.**