

# ВНИМАНИЕ, ЖАРА!

**МИНЗДРАВ РОССИИ НАПОМИНАЕТ О РЕКОМЕНДАЦИЯХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ СНИЗИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ АНОМАЛЬНО ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ**



**Минздрав России напоминает, что симптомами, указывающими на отравление дымом, являются быстрая утомляемость, головная боль, рассеянность, замедленная спутанная речь, нарушение ориентации в пространстве, учащение пульса (тахикардия), повышение артериального давления, судороги, нарушение дыхания. При появлении указанных симптомов необходимо профилактическое учреждение за медицинской помощью.**

- ♦ Старайтесь избегать длительного нахождения на воздухе ранним утром, в это время в воздухе находится максимальное количество смога.
- ♦ При сильном задымлении используйте во время пребывания на открытом воздухе увлажненные пятислойные марлевые маски или защитные маски, приобретенные в аптеке.
- ♦ Как можно реже бывайте на открытом воздухе, особенно в самое жаркое время суток.
- ♦ Плотно закрывайте окна и двери, щели между дверьми и окнами закрывайте влажной тканью, при отсутствии герметичности окон и дверей сделайте завесы из влажной ткани.
- ♦ При использовании в закрытых помещениях вентиляторов и кондиционеров не допускайте переохлаждений.
- ♦ Больше пейте, так как при высокой температуре человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия и жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Для возмещения потери солей и микроэлементов рекомендуется пить: подсоленную и минеральную щелочную воду, молочно-кислые напитки, (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, минерализованные напитки, несладкие отвары шиповника, брусники, зеленый чай, кислородно-белковые коктейли.
- ♦ Уменьшайте физические нагрузки.
- ♦ В целях снижения токсического воздействия смога и при отсутствии противопоказаний принимайте поливитамины.
- ♦ Проводите в помещениях ежедневные влажные уборки.
- ♦ При выборе одежды отдавайте предпочтение натуральным тканям.
- ♦ Несколько раз в день принимайте душ, промывайте нос и горло.
- ♦ Употребляйте легкоусвояемую, богатую витаминами и минеральными веществами пищу, отдавать предпочтение овощам и фруктам.

**В случае возникновения симптомов острого заболевания или недомогания (появлении признаков одышки, кашля, бессонницы) обращайтесь к врачу**