**Безопасность в жару**



Чтобы пережить жаркую погоду без вреда для здоровья, надо соблюдать ряд рекомендаций.

Когда и что делать? При возможности не занимайтесь в жаркую погоду работой с большой физической нагрузкой, не ходите долго по магазинам. Отводите на дорогу до работы больше времени, в жару темп передвижения замедляется. Ограничьте свое пребывание на солнце утренними и вечерними часами. Гуляйте до 10.00 и после 16.00. Пожилым людям и маленьким детям, а также тем, кто страдает гипертоническими заболеваниями, врачи рекомендуют на улицу в жару не выходить вообще. Если же совет невыполним, то старайтесь держаться в тени, обязательно прикрыв голову. Не оставляйте детей без присмотра на улице, в частном автомобиле и т.д.

**На что обратить внимание автомобилистам?**

Будьте осторожны за рулем. В разогретом салоне водители быстрее утомляются, их бдительность притупляется, возрастает опасность возникновения ДТП. При первых признаках дурноты, связанной с жарой, обязательно снизьте скорость и остановите автомобиль. Ни в коем случае из окон нельзя выбрасывать непогашенные спички и сигареты, ведь они, упав на обочину, могут стать причиной серьезного возгорания и пожара.

**Что пить в жару?** Учитывая, что в жаркую погоду организм теряет много жидкости, необходимо компенсировать нарушенный водный баланс. С этой целью пейте не менее 2 литров жидкости в день. Лучше мелкими глотками, не торопясь. Предпочтение отдавайте питьевой воде, морсам, сокам, зеленому чаю. Воздержитесь от употребления алкоголя, пива, газированных напитков, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Кроме того, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть человек пьянеет быстрее.

**Что есть?** Старайтесь употреблять больше овощей и фруктов. Помните, что на жаре продукты быстро портятся. Чтобы избежать отравления, будьте особенно внимательными к условиям хранения молочных продуктов, развесных салатов, выпечки с кремом, вареной колбасы, рыбы и т.д.

**Что надеть?** Одежда в жару должна быть легкая, из натуральных волокон. Носить лучше вещи из светлых тканей. Не забывайте про головные уборы.  
**Где не стоит искать прохладу?** Чтобы избежать простудных заболеваний, не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера. Не принимайте холодный душ, если это процедура не является для вас привычной. Лучше чаще ополаскивайте водой руки и лицо. Воздержитесь от купания в открытых водоемах до официального начала купального сезона.

***Кроме того, Отряд противопожарной охраны Казачинского района напоминает: в сухую жаркую погоду значительно возрастает риск возникновения бытовых и лесных пожаров. В связи с этим просим быть предельно осторожными и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности.***

Инструктор по противопожарной профилактике Гали Ахматшин