

## **Как защитить себя от жары и солнца?**

**Лето — время отпусков, пляжей и солнечных дней. Однако высокие температуры могут стать опасными для здоровья, особенно если не соблюдать необходимые меры предосторожности.**

### **Шляпу надень**

В жару следует избегать длительного пребывания на открытом солнце, особенно в периоды самой сильной жары: с 12.00 до 16.00. Необходимо защищаться от палящего солнца: носите легкую, светлую, дышащую одежду и головные уборы. Не забывайте про солнцезащитные кремы.

### **Гидратация организма**

Пейте достаточное количество воды. В жару особенно важно поддерживать гидратацию организма. Пейте воду регулярно, даже если не чувствуете жажды. Избегайте употребления алкоголя и кофеиновых напитков, так как они могут способствовать обезвоживанию.

### **Спорт в жару противопоказан**

Избегайте физических нагрузок в периоды самой сильной жары. Если необходимо заниматься физической работой на улице, делайте это утром или поздним вечером, когда температура не так высока.

### **За рулем**

По возможности следует ограничить длительные поездки на автомобиле. Если такой возможности нет, нужно быть максимально внимательным на дороге, поскольку в жару может ухудшиться самочувствие, произойти рассеивание внимания и снижение реакции.

Будьте бдительны по отношению к детям, они более уязвимы к тепловым ударам. Поэтому оставлять детей в салоне стоящего автомобиля даже на непродолжительное время ни в коем случае нельзя.

### **На акватории**

Конечно, в жаркую погоду хочется искупаться. Но важно помнить, что после длительного пребывания на солнце категорически запрещено прыгать в водоем или забегать в реку с разбега, так как резкая смена температуры может вызвать сосудистый спазм, шок или даже сердечный приступ. Чтобы избежать неприятностей, заходите в воду медленно, сначала по щиколотки, опустите в нее ладони и брызгайте водой на спину, плечи, живот. Только после того, как покажется, что ногам уже не прохладно, можно неспешно погружаться в воду всем телом.

**Помните, что купаться нужно в специально отведенных и оборудованных для этого местах. При этом нельзя оставлять детей у воды без присмотра.**

**Соблюдение правил поможет избежать неприятных последствий жары и поддержать свое здоровье в хорошем состоянии.**