**Жара! Будь во всеоружии!**

В связи с установившейся жаркой погодой напоминаем правила поведения и сохранения хорошего самочувствия при высоких температурах воздуха.

Старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками.

С 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно, в это время желательно защищать все участки тела от попадания солнечных лучей - используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы.

Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре.

Старайтесь употреблять как можно больше жидкости (охлажденная вода, минеральная вода).

Не покупайте продукты с рук – при высокой температуре бактерии размножаются очень быстро, что может привести к тяжелым отравлениям при неправильном хранении продуктов.

Не используйте декоративную косметику вообще или сведите её использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву организм.

Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 градусов.

Старайтесь сохранять эмоциональное спокойствие, т.к. любое перевозбуждение усиливает риск возникновения теплового или солнечного удара.

Ограничьте длительные поездки на автомобиле, если такой возможности нет, будьте максимально внимательными на дороге, т.к. во время жары может ухудшиться самочувствие, произойти рассеивание внимания и снижение реакции.

