

## **И запомните:**

*Жажду утоляют не холодные и сладкие напитки, а чуть теплые: зеленый чай, компот, питьевая и минеральная вода.*

*Не устраивайте сквозных проветриваний, попав в «струю», вы можете легко заболеть.*

*Страдая сердечно-сосудистыми или любыми хроническими заболеваниями не находитесь под прямыми солнечными лучами без необходимости.*

*Разогревшись, не переходите сразу к водным процедурам—перепад температур приведет к резкому сужению сосудов и у вас могут возникнуть проблемы с сердечно-сосудистой системой*

*Позаботьтесь о себе и лето принесет вам только удовольствие!*



Когда изнуряющая летняя жара обрушивается на города для нашего организма наступает настоящая проверка на прочность. Даже молодые и вполне здоровые люди ощущают в этот период времени некоторый дискомфорт. А для многих жара вообще опасна.

Прежде всего, это дети, пожилые люди, а также те, кто страдает сердечно-сосудистыми или любыми другими хроническими заболеваниями.

**Собираясь с ребенком на прогулку, помните:**

*в жаркую погоду лучше находиться на улице до 12 или после 17 часов;*

*одежда должна быть светлых тонов, из натуральных тканей, свободного покроя;*

*голову необходимо защищать платком, панамой или шляпой, также светлых тонов и из натуральных тканей;*

*обувь желательна из натуральной кожи, ступни защищайте хлопчатобумажными носками во избежание возникновения потертостей;*

*если есть возможность, то гуляйте с малышом под навесом и в местах недоступных сквознякам;*

*имейте с собой чуть теплый кисловатый напиток (квас, компот) или минеральную воду—они быстро утоляют жажду и восполняют потерю воды организмом. В напиток или воду можно добавить 1-2 капли эфирного масла мяты—охлаждающий эффект увеличивается.*

Пожилым людям июль-август желательно проводить на даче, в деревне—на природе жара переносится легче. **Но и там необходимо выполнять определенные требования:**

*одеваться по погоде;*

*избегать прямых солнечных лучей;*

*не работать на участке с 11 до 17 часов;*

*«модернизировать позу дачника» - все работы выполнять сидя на небольшой скамеечке, передвигая ее по мере необходимости;*

*при поездке в город пользуйтесь тем транспортом, который идет в ранние утренние или вечерние часы, когда не так жарко. При себе имейте х/б платок, бутылочку с водой. Периодически мокрым платком протирайте лицо, шею, подмышечные и подколенные впадины, а затем используйте газету или журнал как веер. Прохлада вам*

*имейте с собой чуть теплый кисловатый напиток (квас, компот) или минеральную воду—они быстро утоляют жажду и восполняют потерю воды организмом. В напиток или воду можно добавить 1-2 капли эфирного масла мяты—охлаждающий эффект увеличивается.*

Пожилым людям июль-август желательно проводить на даче, в деревне—на природе жара переносится легче. **Но и там необходимо выполнять определенные требования:**

*одеваться по погоде;*

*избегать прямых солнечных лучей;*

*не работать на участке с 11 до 17 часов;*

*«модернизировать позу дачника» - все работы выполнять сидя на небольшой скамеечке, передвигая ее по мере необходимости;*

*при поездке в город пользуйтесь тем транспортом, который идет в ранние утренние или вечерние часы, когда не так жарко. При себе имейте х/б платок, бутылочку с водой. Периодически мокрым платком протирайте лицо, шею, подмышечные и подколенные впадины, а затем используйте*

