**Жара - повод не только отдохнуть, но и задуматься о безопасности**

Лето в самом разгаре, синоптики прогнозируют в ближайшие сутки сухую, жаркую погоду. Максимальная температура днем может подняться до +36.

Жара опасна для человека тепловым перегреванием и может привести к обезвоживанию организма, развитию солнечного и теплового удара, обострению сердечно-сосудистых заболеваний.

Итак, чтобы перенести жару, старайтесь как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. Если это неизбежно, то защищайте голову шляпами и зонтиками. Помните, что с 12.00 до 16.00 солнце наиболее активно. Защищайте 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. Старайте5сь употреблять как можно больше жидкости – 1.5-3 л(минеральную воду, морсы, зеленый чай, воду с лимоном). 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 ее использование к минимуму: наша кожа в жару усиленно дышит и потеет, тем самым снижая температуру нашего тела. Закупорка пор может привести к перегреву.

Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 градусов.

Помните, что особому риску в жаркую погоду подвергаются пожилые люди и дети. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги и даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

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

Такое полезное изобретение как кондиционер, конечно, может помочь «пережить» жару, но в то же время может перенести и немало вреда. Учтите, что оптимальная температура охлаждённого воздуха – 18-20 градусов, но даже в этом случае следует находиться подальше от кондиционера: легкий прохладный ветерок нередко становится причиной тяжелых простудных заболеваний. Если же кондиционера нет, то облегчить пребывание дома помогут влажные простыни на открытых окнах.

Изможденная жарой земля, сухостой – благодатная почва для разгула огня. Достаточно просто обронить не затушенную спичку или окурок, как загорится все кругом, а если еще и ветряная погода, то жди беды : мгновенно могут сгореть и дома и надворные постройки. Поэтому воздерживайтесь от сжигания мусора, разведения костров. Не выбрасывайте горящие окурки, спички, не оставляйте на земле стеклянные бутылки. Не заезжайте в лес на автомобилях и особенно мотоциклах: искры из огнетушителя могут вызвать пожар, особенно в сухом лесу с лишайным покровом.

Спасатели напоминают: знание простых правил поможет вам в сложных ситуациях. А отличным помощником на все случаи жизни может стать мобильное приложение «МЧС Беларуси. Помощь рядом». Скачивайте его на свои телефоны и пользуйтесь с удовольствием. Берегите себя!