**ВНИМАНИЕ!!! Аномально жаркая погода пришла в наши края.**

 Согласно штормовому предупреждению № 5 ФГБУ «Центрально-Черноземное УГМС» в период с 21 по 25 июня 2019г. на территории Курской области ожидается опасное метеорологическое явление аномально жаркая погода - среднесуточная температура воздуха превысит климатическую норму на 7-8 градусов.

Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей.

Особенно тяжело переносится и может отразиться на здоровье жара при высокой влажности и неподвижности воздуха, во время физических нагрузок, при обезвоживании организма.

**Чтобы избежать негативных последствий, рекомендуем Вам соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер:**

1. Ограничить пребывание на улице в период максимально высокой температуры воздуха, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание — приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени отказываемся от жирной пищи, а потребление мяса сводим к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.
5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков.
6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
7. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.
8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.
9. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

10.  Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

Если случилось так, что организм перегрелся, нужно прекратить всякую нагрузку**;**устранить воздействующий фактор: найти прохладное место в тени, идеально найти прохладное место с кондиционером или вентилятором. Пострадавшего следует максимально быстро раздеть, сняв верхнюю одежду (рубашки, майки, штаны, головные уборы, в том числе кепки, панамки). Нужно спокойно полежать с приподнятыми выше остального тела ногами (на 10-20 см), постараться охладить организм. Эффективным будет прикладывание холодных компрессов на конечности (в области запястий, голеностопных суставов); при возможности стать под холодный душ или облиться другим способом (температура воды при этом не должна быть ниже 20 градусов);

**В случае, когда вышеперечисленные не помогают в течение получаса, либо при наличии обморока или расстройства сознания, немедленно обратиться за медицинской помощью. Любая неуправляемая гипертермия (повышение температуры тела) требует немедленного медицинского вмешательства.**