Здоровью в жару – особое внимание!

***ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЖАРКИЕ ДНИ.***

Небывало жаркая погода диктует свои правила поведения, пренебрегать которыми чревато для здоровья человека. Особенно плохо переносят эту температурную аномалию лица, страдающие хроническими заболеваниями, беременные и кормящие женщины, пожилые люди, маленькие дети. Подростки также в группе риска: у них процессы терморегуляции не очень устойчивы. Поэтому, когда температура воздуха прогревается свыше 30оС, врачи рекомендуют время для прогулок – *до 10 утра и после 17 часов.*

**Наиболее частыми причинами получения солнечного (теплового) удара являются:**

* непокрытая голова или обнаженное тело под солнечными лучами;
* длительное пребывание во влажном и плохо вентилируемом помещении;
* работа в жару в прорезиненной или синтетической одежде;
* недостаточное употребление жидкости.
* Стоит отметить, что утомление и алкогольное опьянение усугубляют ситуацию.

**Признаками солнечного удара являются:**

* покраснение кожи, она становится горячей;
* слабость;
* головная боль, головокружение;
* учащение пульса (нормальный пульс – 60-80 ударов в минуту), звон и шум в ушах;
* повышение температуры до 40-410С;
* могут быть носовые кровотечения, рвота, снижение артериального давления, судороги, понос.

**Первая помощь**

Человека необходимо быстро перенести в тень или в прохладное помещение и вызвать «скорую помощь». Положить на спину, голову приподнять с помощью подушки или свернутой одежды. Раздеть, обернуть мокрой простыней, на лоб положить мокрое полотенце.

Если нет возможности перенести пострадавшего в помещение и оказывать первую помощь предстоит на улице, первое, что нужно сделать — перенести его в тень, обеспечить доступ свежего воздуха (расстегнуть либо снять стесняющую одежду), вызвать «скорую помощь». Можно также брызгать на пострадавшего водой, при этом обдувая его подручными средствами.

Если состояние тяжелое — человек потерял сознание и началась рвота — обязательно нужно повернуть голову набок, чтобы пострадавший не захлебнулся рвотными массами. Во время ожидания медпомощи может понадобиться закрытый массаж сердца или искусственное дыхание.

В Лоевском районе определены 2 места для купания, это городской пляж река Днепр и водоем «Ставок» в н.п. Сутково. Контроль воды в водоемах Лоевского района осуществляется еженедельно. Проводится отбор проб воды на санитарно-химические и микробиологические показатели с 01.06.2022г. За истекший период года все пробы соответствуют требованиям санитарного законодательства.