**Внимание: жара! Простые советы  в жаркую погоду!**

Наступили жаркие летние дни…

Озвучим основные «уязвимые» моменты в данный период года:

1.Из-за жаркой погоды **острые кишечные инфекции (далее – ОКИ),  пищевые отравления** становятся чуть ли не главной напастью, особенно для детей и подростков. ОКИ летом вызваны потреблением плохо хранимых (вне пределах холодильника) продуктов, в которых быстро размножаются вредные бактерии. **Самое известное, но в то же время, наиболее часто забываемое правило**: **всегда и везде мойте руки**! Скоропортящиеся продукты (мясо, рыба, полуфабрикаты, молоко и молочные продукты) необходимо  хранить в холодильниках при температуре не выше +60С, обязательно соблюдая сроки годности.

2. Наиболее **«уязвимый» контингент** в жару – это пожилые люди, особенно, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также  дети.

Известно, что летний день, когда столбик термометра поднимается до отметки 30 градусов и наблюдается духота более 36 часов подряд, провоцирует развитие гипертонического криза, сердечно-сосудистых катастроф у лиц пожилого возраста.

**Правила поведения просты:**

-самое лучшее время для работы на даче – до 11 часов утра (с перерывами). Далее – только отдых. Если вы почувствовали тяжесть в сердце, перед глазами закрутились и пропали пятна (признак нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки) – немедленно прервите работу;

–в жаркие дни рекомендовано носить лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать лёгкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше +28˚ С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов);

-помните о правилах гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, соблюдаете правила личной гигиены — чаще мойте руки.

-не рекомендуется: употреблять газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была слишком холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

3. Опасность, в особенности, для маленьких детей, представляют не только водоемы, но и **бассейны**, **которые расположены на придомовой территории**.

Ведь известно, что на такие изделия должны быть документы, подтверждающие их качество и безопасность, маркировка страны-производителя, условий хранения и методов обработки бассейна. Чтоб изделие не представляло никакой угрозы для вашего малыша, перед покупкой тщательно изучите информацию о производителе. Перед использованием бассейна изучите инструкцию и придерживайтесь техники безопасности. Помните, что маленьких детей нельзя оставлять без присмотра даже в самом небольшом и безопасном с виду бассейне.

**Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары, можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным и таким коротким летом!**

**Валеолог УЗ «Чаусский райЦГЭ» Елена Мищенко**