**Памятка для проведения разъяснительной кампании о правилах  
безопасного поведения при аномальной жаре.**

Жаркая погода особенно опасна для детей и лиц, имеющих хронические  
заболевания.

Пребывание на солнце людей со злокачественными новообразованиями  
усугубляет течение заболевания и негативно влияет на состояние их здоровья.  
Также опасна жара для граждан с болезнями сердечно-сосудистой системы, так  
как возможно развитие тромбозов, нарушения сердечного ритма, ишемической  
болезни сердца, сердечной недостаточности и хронической венозной  
недостаточности.

Также в жару можно легко получить воспалительные заболевания,  
особенно ангины и пневмонии. Чрезмерное охлаждение тела и пребывание  
в мокрой одежде под вентиляторами и кондиционерами могут ослабить  
иммунитет и привести к простудам и инфекционным заболеваниям.

Во время жаркой погоды у людей снижается концентрация внимания  
и из-за этого возникают проблемы в выполнении сложных производственных  
заданий. Они могут становиться более раздражительными и испытывать  
головные боли.

Работающим гражданам, как в офисах, так и дома на удаленке, в жару  
необходимо строго соблюдать питьевой режим. Не забывайте пить больше  
жидкости и делайте это регулярно. Лучше всего подходит обычная вода и морсы.  
Сладкие напитки будут лишь усиливать жажду. Категорически не рекомендуется  
употреблять в жару алкоголь, ведь он нарушает процессы терморегуляции.

Отдавайте предпочтение теплой пище, избегайте приема жирной и тяжелой  
пищи. Есть рекомендуется небольшими порциями.

Если человек вынужден работать на жаре, то нужно пить каждые 15 минут  
и увеличить количество перерывов в работе. Идеально чередовать работу на жаре  
с пребыванием в прохладном кондиционируемом помещении.

Во время жары особенно рекомендуется отказаться от курения сигарет,  
вейпов, кальянов и использования других средств доставки никотина.

Не игнорируйте первые признаки перегрева и обезвоживания: сухость  
во рту, нарастающая жажда, слабость, головная боль, учащенное сердцебиение,  
головокружение при вставании, вплоть до потери сознания.

При возникновении данных признаков необходимо в первую очередь  
переместить пострадавшего в тень, дать выпить прохладную воду, освободить от  
сковывающей одежды, чтобы дать больший приток кислорода при дыхании.  
В случае, если человек потерял сознание, необходимо вызвать скорую помощь.

Документ зарегистрирован № 17-6/И/2-11233 от 20.07.2021 ()

ПРАВИТЕЛЬСТВО

МОСКВЫ

Документ зарегистрирован № 1924 от 04.08.2021 (ДГП № 23 ГБУЗ)

Страница 4 из 4. Страница создана: 20.07.2021 23:00