

## Что делать в сильную жару?

10.07.2014

1 РОНД Управления по СВАО Главного управления МЧС России по городу Москве предупреждает о сильной жаре и рекомендует соблюдать следующие правила:

- Главное – это одежда. Чем светлее одежда – тем лучше: бежевые, белые цвета — это лучшее, что можно выбрать. Ткани рекомендуется носить натуральные.
- Обувь рекомендуется носить открытую.
- И самое главное в жару – головной убор. У детей он должен быть в обязательном порядке.
- В жаркую погоду надо пить больше воды, лучше негазированной. Во время жары организм теряет большое количество жидкости. Пищу рекомендуется принимать часто, но малыми порциями, чтобы не перегружать организм. Отдать предпочтение необходимо растительным продуктам, овощам, фруктам.
- Больше всего от жары страдают пожилые люди и маленькие дети. Малышам в летнее время года, когда на улице температура воздуха поднимается выше 30 градусов и выше, стоит немного ограничить времяпровождение на улице. Гулять лучше до 11.00 утра либо после 17.00 вечера. В это время солнечные лучи не такие жаркие.
- Жаркая, душная погода очень неблагоприятна для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением обмена веществ, венозной недостаточностью, эндокринными нарушениями, прежде всего сахарным диабетом. Больным людям в такую жару лучше избегать дневных прогулок, интенсивных физических нагрузок, чаще принимать прохладный, но не холодный душ, поможет обильное питье (морсы, зеленый чай, травяные настои).

### **1 РОНД Управления по СВАО Главного управления**

#### **МЧС России по г. Москве напоминает**

**в случае возникновения пожара необходимо сообщить в пожарную охрану по телефону «101»**

---

Адрес страницы: <http://ostankino.mos.ru/news/detail/1119144.html>

---

[Управа района Останкино](#)