

## Рекомендации относительно поведения в летний период

### **Берегите свое здоровье**

Высокая температура может негативно сказаться на самочувствии и работоспособности каждого человека.

Для некоторых людей высокая температура особенно опасна, например, для пожилых и одиноких людей, людей, нуждающихся в уходе и помощи, людей с физическими и психическими заболеваниями, людей с острыми инфекциями и лихорадкой, людей, принимающих определенные виды препаратов, лиц без определенного места жительства, наркозависимых, беременных женщин, младенцев и маленьких детей, а также людей, работающих или занимающихся спортом на открытом воздухе.

Помимо защиты от перегрева, для предотвращения проблем со здоровьем также важна защита от чрезмерного ультрафиолетового излучения и воздействия озона.

Если у Вас возникли какие-либо нехарактерные проблемы со здоровьем, обратитесь к лечащему врачу.

Вы можете защитить свое здоровье при соблюдении следующих рекомендаций! Воспользуйтесь своими знаниями, чтобы помочь другим людям, которые не в состоянии защитить себя.

### **Лекарственные средства и медикаменты**

- Высокая температура может повлиять на срок годности и эффективность лекарств. Проконсультируйтесь со своим врачом и/или фармацевтом, если необходимо скорректировать хранение и/или прием лекарств.
- Ультрафиолетовое излучение может вызвать кожные реакции в сочетании с некоторыми лекарствами и косметическими средствами. Проконсультируйтесь с врачом и/или фармацевтом, если Вам необходимо скорректировать применение лекарств или косметики.

### **Питание и потребление жидкости**

- Пейте как можно больше прохладных, но не ледяных напитков. Рекомендовано выпивать не менее двух литров в день, предпочтительно минеральной воды.
- Если у Вас есть какое-либо хроническое заболевание (например, сердечная или почечная недостаточность), проконсультируйтесь с врачом о количестве потребляемой жидкости.



- Избегайте употребления алкоголя, кофе и напитков с высоким содержанием сахара.
- Ешьте легкую, свежую пищу небольшими порциями в течение дня: например, салаты, фрукты и овощи. Также важно сбалансировать минералы, которые выводятся с потом. В этом случае полезны слабосоленые продукты.

### **В закрытых помещениях**

- Держите окна закрытыми в течение дня и проветривайте помещения лучше всего при понижении температуры, например, рано утром, поздно вечером или ночью.
- Используйте вентиляторы и кондиционеры, в случае если Вы хорошо их переносите и чувствуете себя при этом комфортно.
- Затеняйте свой дом, чтобы избежать попадания прямых солнечных лучей. Рольштавни и маркизы (снаружи) в данном случае подходят больше, чем шторы (внутри), поскольку солнечные лучи ослабевают уже до попадания внутрь помещения.
- Электроприборы могут быть источниками тепла. Выключайте их, когда нет необходимости в их использовании.
- Охлаждайте свое тело, например, с помощью прохладного душа, ножных ванн или прохладных компрессов.
- При высоких температурах используйте легкие постельные принадлежности для полуденного или ночного отдыха, например, легкие хлопчатобумажные простыни.

### **Снаружи**

- Избегайте пребывания на открытом воздухе или напряженной физической активности, особенно в самую жаркую половину дня (в полдень и после полудня). Это также поможет защититься от высокого содержания озона, особенно в солнечные дни.
- По возможности перенесите активные мероприятия (прогулки, походы по магазинам и т.д.) на утренние и вечерние часы, когда температура немного снизится.
- Если Вы идете на прогулку, оставайтесь в тени и избегайте палящего солнца.
- Никогда не оставляйте детей, пожилых людей, людей, нуждающихся в уходе или присмотре, домашних животных в припаркованном автомобиле. При этом создается серьезная угроза для жизни, так как температура в салоне автомобиля может подниматься очень быстро!

### **Защита кожных покровов**

- Находясь на улице, носите свободную одежду светлых тонов и головной убор, чтобы защитить кожу от ультрафиолетового излучения.



- Для защиты глаз от ультрафиолетового излучения носите на улице солнцезащитные очки. Обратите внимание на указания производителя по обеспечению защиты от ультрафиолетового излучения (UV 400) и достаточной боковой защиты.
- За полчаса до выхода на улицу обильно нанесите солнцезащитный крем на все непокрытые участки тела и регулярно обновляйте защиту.
- Младенцам не стоит находиться под палящим солнцем. Выберите для прогулки тенистое место и оденьте их соответствующим образом для пребывания на солнце. По возможности следует избегать использования солнцезащитных средств в первый год жизни из-за чувствительной кожи младенца.
- Во время прогулок на улице детям следует носить легкую одежду и воздухопроницаемый головной убор, а также регулярно и обильно наносить солнцезащитный крем.