  **Аномальная жара.**

**Душ – Ваш помощник!**

Чтобы легче переносить жару, принимайте душ утром и вечером, это помогает поддерживать нормальный температурный баланс тела.

**Пейте!**

Необходимо также больше пить (2,5-3л жидкости) лучше минеральную воду или подкисленный лимоном холодный зеленый или черный чай, несладкие морсы. Эти напитки возместят недостаток полезных веществ, которые организм теряет с потоотделением. От газированных и алкогольных напитков лучше отказаться. Люди, страдающие гипертонической болезнью, болезнями сердца и почек должны согласовать свой питьевой режим с лечащим врачом.

**Ешьте больше овощей!**

В жаркое время не рекомендуется, есть жирную пищу, лучше исключить из меню животные жиры, а мясо заменить рыбой.

**Помните о простуде!**

Даже в такую жаркую погоду можно простудиться. Особенно если находиться в разгоряченном состоянии под кондиционером, или, когда разница температур в помещении и на улице большая. Температура в помещении не должна быть ниже 18 градусов.

Не пейте очень холодные напитки из холодильника – можно заболеть ангиной или ларингитом, потерять голос.

Можно переохладиться и заболеть, если принимать холодный душ или купаться в холодном водоеме.

**Одевайтесь правильно!**

Одежда должна быть свободной, светлых тонов, предпочтительно из натуральных хлопковых тканей. Голову необходимо закрывать светлой широкополой шляпой или кепкой.

**Носите солнцезащитные очки!**

Покупая солнцезащитные очки в магазине, обратите внимание на наличие сертификата на линзы. Они должны быть изготовлены из материалов, задерживающих прямые солнечные лучи.

**Осторожно с загаром!**

Совершенно противопоказан загар людям, имеющим повышенную пигментацию кожи, родимые пятна, воспалительные заболевания кожных покровов. Эти люди относятся к группе риска по онкологическим заболеваниям. Загорать людям с множественными татуировками также не рекомендуется.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Н.В.Райкова.