**Аномальная жара – будьте предельно осторожны!**

Сильная жара характеризуется превышением среднеплюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8°C . Тепловое критическое состояние наступает при длительном и (или) сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению сердечной деятельности. Симптомами перегревания являются: покраснения кожи, сухость слизистых оболочек, сильная жажда. В дальнейшем возможна потеря сознания, остановка сердца и дыхания.

**Правила поведения при сильной жаре:**

- Одевайся правильно: носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка с головным убором.

- Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы и чаще находитесь в тени.

- Воздержитесь от алкоголя, употребляйте больше жидкости, пейте минеральную воду без газа.

- Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.

**Как подготовится к сильной жаре:**

- Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой.

- Подготовьте электробытовые приборы: вентиляторы, кондиционеры.

- Если Вы находитесь в сельской местности, то оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.

**При тепловом поражении:**

- Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ.

- Медленно выпейте много воды.

- Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.