**Правила поведінки в умовах спеки**

Із приходом літа та настанням спекотних днів, кожна людина повинна особливо подбати про своє здоров’я, дотримуватись певних правил поведінки:

***Підтримуйте прохолодну температуру повітря в приміщенні:***

* вдень закривайте вікна, завішуйте їх темними шторами, особливо якщо вікна виходять на сонячну сторону. Відкривайте вікна на ніч (якщо це безпечно), коли температура повітря на вулиці нижче, ніж у приміщенні;
* якщо ваше житло обладнане кондиціонером, закривайте вікна та двері;
* деяке полегшення можуть принести електричні вентилятори, але вони можуть не врятувати від теплових захворювань, коли температура повітря вище + 35о С;
* намагайтеся не перебувати на спеці;
* не виходьте на вулицю в найспекотніший час доби;
* намагайтеся знаходитися в тіні;
* переходьте в саму прохолодну кімнату в будинку (квартирі), особливо на ніч;
* не залишайте дітей і тварин у припаркованих транспортних засобах;
* не допускайте перегріву тіла, пийте багато рідини;
* робіть холодні компреси, ванночки для ніг або обгортання, використовуйте мокрі холодні рушники, обтирайте тіло прохолодною водою;
* приймайте прохолодний душ або ванну;
* носіть легкий і вільний одяг з натуральних тканин;
* виходячи на вулицю, надягайте капелюх або кепку, сонцезахисні окуляри;
* дотримуйтесь питного режиму, уникаючи солодких і алкогольних напоїв;
* допомагайте оточуючим;
* якщо хтось із ваших знайомих піддається ризику для здоров’я у зв’язку з аномальною спекою, допоможіть їм отримати необхідну допомогу і рекомендації. Літніх і хворих одиноко проживаючих людей необхідно відвідувати не рідше 1 разу на добу;
* якщо пацієнт приймає будь-які ліки, порадьтеся з лікарем і уточніть, як ці ліки впливають на терморегуляцію і водний баланс організму;

***Уникнути важких наслідків, викликаних гіпертермією організму, дозволить дотримання простих рекомендацій:***

* не слід проводити багато часу на відкритому сонці в денні години, коли воно особливо активне ( з 12 до 17 годин), якщо довелося вийти вдень – намагайтеся перебувати в тіні;
* при виході на вулицю не забувайте надіти головний убір – панаму, а краще крислатий капелюх;
* пийте достатню кількість рідини ( не менше 2-х літрів на день), додайте у воду 1-2 щіпки солі – це сприятиме затриманню її в організмі;
* відмовтеся від алкоголю і газових напоїв;
* намагайтеся уникати фізичних навантажень ( у спеку) і задушливих приміщень ( у будь-який час).

Бережіть себе і своїх близьких та будьте здорові!

Фельдшер санітарний

**відділення** епідеміологічного нагляду (спостереження)

та профілактики неінфекційних захворювань

Рогатинського відділу Івано-Франківського районного відділу

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» Богданна Демська