



Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Все это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.

Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер.

### **Памятка для населения по профилактике перегрева**

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панاما, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.
5. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
6. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.
7. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.
8. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления людей необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.

### **Памятка для работающих в условиях высоких температур**

1. Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы. При температуре наружного воздуха 35-37°C продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15-20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10-12 минут. При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4-5 часов для лиц, использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения, и 1,5-2 часа для лиц без специальной одежды.

2. Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе при температуре выше 37°C, эти работы переносят на утреннее или вечернее время. Работа при температуре наружного воздуха более 37°C по показателям микроклимата относится к

опасным (экстремальным).

3. Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани. Рекомендуется допускать к такой работе лиц не моложе 25 и не старше 40 лет.

4. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется правильно организовать и соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая – 12-15°C. Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, кисломолочных напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей.

5. Рекомендуется, по возможности, употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением питьевой водой.

*Источник: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.*