

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ

С возрастом переносить летний зной становится все труднее. В жаркую погоду у пожилых людей увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, возрастает частота сердечных сокращений, возникают скачки артериального давления. Особую опасность в жару представляет обезвоживание, когда человек теряет не только воду, но и электролиты – соли натрия, калия, кальция в крови. Снижение количества жидкости в организме может привести к инфаркту, инсульту, тромбозу глубоких вен, ухудшению когнитивных функций. Чтобы летний сезон прошел без последствий для пожилого человека, необходимо следовать правилам безопасности в жаркую погоду.

Соблюдайте питьевой режим

На протяжении дня небольшими порциями пейте воду, морсы, компоты, чай.

Общее количество жидкости должно составлять не менее **1,5-2 литра в сутки.**



В жару лучше отдать предпочтение **молочным и растительным продуктам.**

Ешьте овощи, фрукты, нежирный творог, кефир, смузи. Такая диета обеспечит организм витаминами, минералами, клетчаткой и белком. Чаще делайте небольшие перекусы.

Пребывание на открытом солнце небезопасно, под воздействием ультрафиолетовых лучей высок риск развития онкологических заболеваний.



Когда столбик термометра неумолимо стремится вверх, **снизьте физические нагрузки, отложите работу в огороде.**

Не проводите весь день лежа в кровати или на диване

Обязательно вставайте, двигайтесь. Утром или после полудня можно выйти погулять в парке, но лучше держаться в тени, у фонтана или водоема.

Не купайтесь в открытых водоемах

Разница в температуре воздуха и воды может вызвать спазм сосудов и как следствие – сердечный приступ.

Чаще принимайте водные процедуры дома

Температура воды должна быть комфортной для вас. Это освежит и станет профилактикой кожных заболеваний.

Находясь на открытом солнце, **используйте головной убор, солнцезащитный крем и темные очки.** Одежду лучше выбирать из натуральных светлых тканей с длинным рукавом.



В жаркие дни пожилые люди реже посещают поликлиники, но бывает ситуации, когда необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью:

- Произошло падение без видимых повреждений и травм.
- Возникла за грудиной боль, одышка.
- Появилась асимметричная слабость в руках и ногах, вам трудно говорить, речь стала невнятной и неразборчивой.
- Человек ведет себя не как обычно: стал очень сонлив, заговаривается, повторяет одно и то же.
- Не проходят тошнота и рвота.

