**Обращение к населению. Это должен знать каждый.**

1. Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.

2. Днем закрывайте окна, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.

3. Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери.

Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35°C, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

4. Старайтесь не находиться на жаре.

5. Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь. Если это невозможно, поддерживайте в доме прохладную температуру, проводите по 2−3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами).

6. Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток.

7. Избегайте интенсивной физической нагрузки.

8. Старайтесь находиться в тени.

9. Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

10. Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости. Принимайте прохладный душ или ванну. Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т. д.

11. Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.

12. Соблюдайте питьевой режим, избегая сладких и алкогольных напитков.

13. Помогайте окружающим. Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации.

14. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки. Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Территориальный отдел по Курортному району

УГЗ ГУ МЧС России по г. Санкт-Петербургу