**Отдельные Правила поведения в жаркое время года**

**Жителям Саратовской области необходимо избегать длительного нахождения под солнцем, особенно с 11 до 17 часов, предупреждает региональное министерство здравоохранения.**

«Общие рекомендации при жаре - как можно больше находиться в проветриваемом помещении, избегать прямых солнечных лучей, излишних физических нагрузок. Остальные рекомендации зависят от состояния здоровья конкретного человека. Людям пожилого возраста рекомендуется в жару не менее трех раз в сутки измерять артериальное давление. Берегите себя и своих близких и будьте здоровы», - рассказал ИА «Регион 64» министр здравоохранения Олег Костин.

Глава минздрава пояснил, что на открытом солнце нецелесообразно находиться даже физически здоровым людям, не более 1,5-2 часов в день.

Больным с заболеваниями сердца не рекомендуется бывать на солнце днем, когда его активность очень высока. Людям с сердечными заболеваниями рекомендуется больше спать.

Пациентам с тяжелым течением артериальной гипертензии, а также перенесшим инфаркт миокарда или инсульт рекомендуется воздержаться в жаркую погоду от дальних и тем более заграничных поездок. Для здоровых людей рекомендуется минимизировать избыточные физические нагрузки.

Необходимо защищать голову от прямого действия солнечных лучей головным убором, носить легкую просторную одежду из натуральных тканей. На время жары следует отказаться от обуви на высоких каблуках. Используйте солнцезащитную косметику. Светлокожим и светловолосым людям пребывание на солнце сократить до минимума.

В жару необходимо употреблять достаточное количество жидкости (для взрослого человека - до 1,5 литров воды). Избыточное употребление жидкости перегружает работу сердца, при наличии сердечной недостаточности могут появиться отеки.

Воду нужно не только пить, но и погружаться в нее. Утром не ленитесь принять контрастный душ, а вечером - прохладный. Категорически исключите употребление алкогольных напитков.

Рекомендуется «смещенный» режим питания, при котором основные приемы пищи переносят на более прохладное время суток. Следует избегать жирной и острой пищи, мясу следует предпочитать отварную рыбу и кисломолочные продукты. Полезны фрукты и овощи, окрошки, свекольники и холодные борщи.

«Соблюдайте режим кондиционирования помещений, избегайте длительного нахождения возле работающего кондиционера или вентилятора. Чаще делайте влажную уборку в помещении», - посоветовал министр здравоохранения.