**КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ**

 «По данным Крымского управления по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, 27 июля и до конца недели в степных и предгорных районах Крыма ожидается сильная жара, максимальная температура 38−40 градусов», — сообщили в МЧС.

 В связи с растущей температурой воздуха **спасатели напоминают правила поведения при солнечном ударе.**

 Избегайте воздействия повышенной температуры.

 Носите светлую воздухонепроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.

 Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

 Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.

 Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма.

 Посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары.

 При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание).

 Перегревшемуся на солнце необходим покой и свежий воздух в проветриваемом помещении, при необходимости человека обертывают влажной простыней.

 **Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.**