**Как действовать при сильной жаре.**

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую 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.

Во время жары с потом уменьшается объем циркулирующей жидкости в организме и кровь сгущается, что может привести к инфарктам и инсультам. Поэтому важно пить воду, во время жары объем жидкости должен составлять от 2 литров воды в день. Соки, квас, газированные напитки – не утоляют жажду, в этих напитках много сахара, что только усилит желание пить. Утолить жажду может минеральная не газированная вода, в которую можно добавить немного сока цитрусовых (лайм, лимон, грейпфрут, апельсин). Сок цитрусовых поднимает настроение, увеличивает деятельность слюнных желез  и слизистая рта не сохнет.

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