****

**Как защититься от жары**

  Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах информирует, что повышенная температура воздуха может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детского населения.  
   Рекомендуем вам 9 действенных способов как защититься и избежать перегрева:  
1.    Необходимо минимизировать время пребывания на улице под палящими солнечными лучами.

2.    Проветривайте помещения, дополнительно можно включить вентиляторы или кондиционеры.  
3.    При выходе на улицу надевайте легкую одежду из натуральных тканей, головной убор и солнцезащитные очки.

4.  Используйте в рационе питания низкокалорийную пищу - гранаты, красный виноград, все виды капусты, особенно кольраби и белокочанную, свежие и замороженные ягоды, зеленые яблоки, грейпфруты, ананасы, апельсины и другие.  
5.   Перенести приёмы пищи на утро и вечер.  
6.    Употребление большого количества жидкости: чай, минеральная вода, морс, кисломолочные напитки с низким содержанием жира, отвары из сухофруктов, витаминизированные напитки.

7.    По возможности, в течение дня принимайте прохладный душ.  
8.    Планируйте поездки на транспорте в утреннее и вечернее время, когда спадет жара.  
9.    На открытом воздухе купание и водные процедуры проводить необходимо только в местах, специально отведенных и оборудованных для этих целей.  
  
Соблюдайте несложные правила, и ваше лето не омрачат слишком жаркие дни.