**Уважаемые жители!**

По прогнозу МЧС с 4 по 8 июля 2020 года на территории Пристенского района Курской области ожидается опасное метеорологическое явление - **аномально жаркая погода**.

Чтобы жара не застала врасплох и не принесла большого вреда Вашему здоровью необходимо следовать следующим правилам:

1. Ограничить пребывание на улице. Избегать длительного пребывания на открытых пространствах, особенно в самые жаркие часы – с 11 до 17, так как пребывание на солнце в жару небезопасно даже для абсолютно здоровых людей. Находясь под прямым воздействием солнечных лучей, закрывать как можно большую часть поверхности кожи.
2. Временно снизить физические нагрузки или перенести их на раннее утро или поздний вечер.
3. Надевать легкую одежду из натуральных тканей и светлой расцветки при выходе на улицу. Желательно, чтобы ворот одежды был не тугим. На улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. Употреблять большое количество жидкости (необходимо выпивать минимум 1,5 литра жидкости в сутки): чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. При этом избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических напитков. Употреблять только свежеприготовленную пищу, так как при высокой температуре всё быстро портится и очень легко отравиться. Приготовленные блюда долго не хранить, а при покупке продуктов (особенно скоропортящихся) обращать внимание на сроки их конечной реализации. В особо жаркую погоду отдавать предпочтение «легкой» пище, такой как овощи и фрукты, вместо тяжело усваиваемых продуктов. Соблюдать правила элементарной гигиены: мыть руки перед едой, тщательно промывать фрукты и овощи чистой водой.
5. Не употреблять алкогольные напитки, так как они вызывают обезвоживание организма.
6. Охлаждаться. Принимать прохладный душ. Но если это процедура не является для вас привычной, то лучше чаще ополаскивать водой руки и лицо. Воздержаться от купания в открытых водоемах в запрещенных для этого местах.