**О рекомендациях, как избежать перегрева в жару**

Напоминаем, что повышенная температура воздуха, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья. Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер.

**Памятка по профилактике перегрева**

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).

3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

7. В течении дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.

8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

9. При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха.

10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

**Консультацию и практическую помощь по вопросам защиты прав потребителей можно**

**получить:**

**• в Общественной приемной Управления Роспотребнадзора по Новгородской области по адресу: В. Новгород, ул. Германа, д.14 каб. № 104 тел. 971-106;**

**• в Центре по информированию и консультированию потребителей по адресу: г. Великий Новгород, ул. Германа 29а, каб.5 10 12 тел. 77-20-38; 73-06-77.**

**Работает Единый консультационный центр, который функционирует в**

**круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без**

**выходных дней на русском и английском языках.**

**Дополнительно информируем, что функционирует Государственный**

**информационный ресурс для потребителей https://zpp.rospotrebnadzor.ru. Каждый**

**потребитель может ознакомиться с многочисленными памятками, обучающими**

**видеороликами, образцами претензионных и исковых заявлений. На ресурсе размещена вся информация о судебной практике Роспотребнадзора в сфере защиты прав**

**потребителей.**