**Общие правила**

1. Одевайтесь легко. Отдавайте предпочтение нарядам из натуральных тканей, светлым, просторным, воздухопроницаемым. Плотные джинсы отложите до лучших времен.

2. Не выходите на работу без головного убора и солнцезащитных очков, подружитесь с косметическими средствами от загара.

3. Не наносите на кожу жирные кремы и слишком много косметики.

4. Пейте достаточное количество воды без газа, можно с лимоном и мятой, зеленый чай, компоты. Лучше, если напитки будут чуть-чуть охлажденными. Меньше кофе и никакого алкоголя.

5. Ешьте легкую пищу. Фрукты, мороженое, всевозможные фреши — идеальный вариант для летнего сезона.

6. Возьмите отпуск и поезжайте к морю.

**Как спастись от жары тем, кто работает на улице**

Строители, грузчики, трактористы, парковщики и другие, находятся на улице целый день. Да еще и в униформе. Тут уж ничего не поделаешь — правила и техника безопасности. Для этих работников существуют такие методы спасения от жары:

1. Держите в запасе побольше воды как для питья, так и для умывания. Обзаведитесь портативным холодильником, который будет сохранять напитки прохладными.

2. Не вытирайте лицо грязными руками и рукавом робы. Пусть на этот случай у вас в кармане всегда будут влажные салфетки.

3. Делайте технические перерывы: 10 минут после каждого часа работы. Или 15 — после 2 часов.

4. Старайтесь работать в тени. Если это невозможно, то хотя бы время от времени заходите в нее.

5. Если ваше рабочее место — кабина автомобиля, позаботьтесь о солнцезащитных шторках на окна. Этот метод снизит температуру на 5-7 градусов.

**Как спастись от жары тем, кто работает в офисе**

Трудиться в офисе, конечно, комфортнее, но что делать, если кондиционера в помещении нет?

1. Установка кондиционера — оптимальное решение для комфортной работы. Попросите начальство приобрести его. Ну или хотя бы вентилятор.

2. Планируйте свой день так, чтобы все важные дела и встречи приходились на первую половину дня, когда солнце не такое агрессивное.

3. На свой рабочий на стол поставьте емкость с водой, аквариум, например. Испаряясь, вода будет охлаждать воздух.

4. Купите обычный пульверизатор и периодически опрыскивайте воздух холодной водой.

5. Чаще мойте руки. Это лишний повод поплескаться в прохладной воде. Кстати, если вы намочите мочки ушей, то почувствуете, что остываете.

6. Повесьте жалюзи на окна или заклейте их специальной фольгой, которая отражает тепло и свет.

7. Проветривайте помещение. Делайте сквозняк (если не боитесь, а его не стоит бояться, это же просто поток воздуха).

8. Замените обычные лампы накаливания на светодиодные.

9. До работы еще нужно добраться и не заработать тепловой удар, особенно в те летние дни, когда жара наступает прямо с утра. Для этого захватите с собой бутылку прохладной воды и веер. В общественном транспорте они — настоящее спасение.

Если в жару на работе вы почувствовали слабость, одышку, головокружение, головную боль, у вас темнеет в глазах и участилось сердцебиение, будьте осторожны, это верные признаки теплового удара. При первых же симптомах как можно быстрее обратитесь к врачу. И берегите себя.