Автор: О. Мельниченко, и.о. заведующего отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Жара - нешуточное испытание для человеческого организма. Прислушайтесь к нашим советам, которые помогут пережить этот непростой период.

1) Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время дня — с 11.00 до 16.00. По крайне мере те, у кого есть такая счастливая возможность. Нет таковой? Старайтесь передвигаться по теневой стороне улицы. Не забывайте надевать головные уборы, используйте солнцезащитный крем.

2) Выбирайте свободную, не прилегающую к телу одежду. Сделайте выбор в пользу натуральных тканей — хлопковых или льняных. Откажитесь на время от обуви на высоких каблуках.

3) Выходя из дому, обязательно захватите питьевую воду. Пригодится не только жажду утолить, но и смочить открытые участки тела при перегревании.

4) Пьем жидкости много, но правильно. В течение суток следует выпить до 2 литров. Лучше утоляют жажду теплая вода, морсы, домашние компоты без сахара и минеральная вода. А вот от напитков с кофеином, сладкой газировки и алкоголя следует отказаться.

5) Ешьте небольшими порциями 4-5 раз в день - и пищеварительная система скажет вам большое спасибо.

6) В жару не покупайте продукты с рук, употребление в пищу таких продуктов может привести к тяжелым отравлениям.

7) В зной лучше закрывать и даже зашторивать окна, чтобы избежать притока горячего воздуха в дом. Но проветривать тоже не забывайте, желательно ранним утром, вечером или ночью, когда спадает жара.

8) Не сидите под кондиционером. Располагайтесь так, чтобы на вас не попадал прямой поток воздуха из кондиционера, т.к. можно простудиться и получить осложнение хронических заболеваний.

9) Не перенапрягайтесь. Работу на даче перенесите на утреннее и вечернее время. Поход в тренажерный зал можно отложить либо сократить время тренировок.

10) Сохраняйте эмоциональное спокойствие.