

Как защитить себя от жары

Тёплая и даже жаркая погода всё чаще манит людей на природу. Однако жара не всегда благотворно влияет на организм человека.

Жаркая погода оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения всех возрастных групп. Особенно страдают лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пожилые граждане и дети.

Есть несколько советов, которые помогут почувствовать себя немного лучше.

- Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
- При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание — приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).
- При выходе на улицу рекомендуется надевать лёгкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, на улице обязательно пользоваться головным убором, солнцезащитными очками, зонтиками.
- 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 и снизить количество копчёных, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.
- 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.
- В течении дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.
- Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

Теперь вы узнали, как переносить жару без большого ущерба для здоровья. Будьте здоровы!