

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) Страйтесь 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? Страйтесь 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 дома, 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 утолять жажду теплая вода, морсы, домашние компоты без сахара и минеральная вода. А вот от напитков с кофеином, сладкой газировкой 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.