

# Правила поведения в жаркую погоду

Когда наступают жаркие летние дни, многие из нас чувствуют упадок сил, буквально заставляя свое тело двигаться. Такая погода не только некомфортна, но и опасна для здоровья. В это время как никогда высоки риски получения солнечного удара и обезвоживания. Вот почему так важно знать и соблюдать правила поведения в жаркую погоду.

Перегрев организма в жаркую погоду — это серьезная проблема. Если температура в течение нескольких суток не опускается ниже +32 °C, а влажность — ниже 80%, то наблюдается явление «тепловой волны», которое специалисты считают очень опасным.

Советы:

– самое лучшее время для работы на даче – до 11 часов утра (с перерывами). Далее – только отдых. Если вы почувствовали тяжесть в сердце, перед глазами закружились и пропали пятна (признак нарушения кровоснабжения сосудов сетчатки) – немедленно прервите работу;

– в жаркие дни носить лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, обязательно надевать лёгкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой. В дни с повышенной температурой воздуха (выше +28 °C) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов);

– в помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23-25 °C. Если кондиционер в квартире или на рабочем месте отсутствует, можно охладить воздух, используя ёмкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора тёплого воздуха испаряется, охлаждая помещение на 2-3 градуса.

– в жаркую погоду исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда. В меню должна быть лёгкая пища – овощи, фрукты, отварная или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены – тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу обязательно проваривайте.

– для защиты организма от обезвоживания необходимо больше пить – не менее 1,5-3 литров в день. Причём основной объём (до двух литров жидкости в разном виде) лучше употребить в утренние или вечерние часы, чтобы организм смог запастись влагой.

Какие напитки утоляют, помогают пережить высокую температуру, а какие только вредят?

Ледяная вода не помогает при жажде. Долго остается в желудке, и содержащиеся в ней минеральные соли долго не поступают в клетки организма. К тому же холодные жидкости заставляют вас потеть еще сильнее. Так что нужно пить воду комнатной температуры. Соки лучше пить разбавленными.

Кефир и йогурт утоляют жажду, быстро усваиваются. С молоком лучше не мешать.

Зеленый чай – лучше без сахара. Еще лучше, если он будет горячим.

Черный чай с молоком – полезен и людям с заболеванием почек.

Морс, компот из сухофруктов – вкусно и полезно. Конечно, если без сахара.

Не рекомендуется: употреблять алкоголь (в том числе и пиво) и газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме. Следует обратить внимание на то, чтобы вода не была слишком холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ.

В такую погоду нет ничего лучше контрастного душа. Если нет возможности принимать душ в течение дня, принимайте его обязательно утром и вечером.

### **Как правильно принимать душ в жару?**

Сначала включаем теплую воду, постепенно уменьшая ее температуру. Утром заканчиваем процедуру прохладной водой, вечером, перед сном – теплой (горячей).

Голову в жару лучше мыть шампунем с экстрактом мяты, эвкалипта.

### **Что есть?**

Пища в жару должна быть легкой. Поменьше пищи копченой, жареной, жирной. Поменьше мяса, горячих супов. Лучшее первое в жару – окрошка, холодный борщ, свекольник. И все – без белого хлеба.

Вместо мяса – отварная рыба, вместо гарнира – овощи, лучше всего свежие. И никаких пирожных и тортов, на десерт полезнее всего летом ягоды.

### **Первая помощь.**

Солнечные и тепловые удары случаются из-за резкого изменения давления в сосудах головного мозга.

Если рядом с вами кто-то получил тепловой удар, следует немедленно перенести пострадавшего в тень, уложить, поднять ноги, чтобы кровь притекла к голове.

Следите за тем, чтобы человек обязательно дышал. Следом немедленно вызывайте “скорую помощь”.

**Запомните:** пострадавший должен лежать в прохладном и проветриваемом месте, в расстегнутой одежде, голова должна быть приподнята. Не забудьте положить ему на лоб влажный холодный компресс, дайте свежей воды с ложкой соли.

### **ЭТО ВАЖНО!**

- Пребывание на солнце безопасно с утра до 10 часов, вечером после 17 часов.
- Людям с большим количеством родинок пребывание на солнце лучше сократить.
- Никогда не допускайте покраснений и солнечных ожогов на коже. Если это произошло, как минимум два дня проведите в тени.
- Даже молодым и здоровым людям находиться на солнце можно не более полутора-двух часов в день.

- Грудным детям нельзя находиться на солнце.
- Одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.
- Используйте солнцезащитную косметику.
- Не пользуйтесь при загаре декоративной косметикой, дезодорантами и духами – они могут спровоцировать появление пигментных пятен на коже.
- Если Вы проводите отпуск в южных регионах, то после купания на море обязательно ополосните кожу пресной водой. Солёные капли создают эффект линзы.
- После загара: прохладный душ и мягкий массаж с увлажняющим кремом – всё, что нужно коже.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей и в полной мере насладиться долгожданным и таким коротким летом!