

Как защититься от жары?

Жаркая погода может быть опасна для здоровья. Больше всех страдают от жары пожилые люди, маленькие дети и люди с хроническими заболеваниями. Но даже для молодых и здоровых физический труд или просто длительное пребывание на жаре – тяжёлое испытание для организма.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут избежать перегрева организма:

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.

2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить его проветривание – приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы или кондиционеры.

3. При выборе магазинов, кинотеатров и других объектов массового скопления людей, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается вентиляция и/или кондиционирование воздуха.

4. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

5. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.

Как следует одеваться в жаркую погоду?

Чтобы избежать перегрева не следует надевать темные и облегающие вещи, следует отказаться от синтетических тканей. Рекомендуется использовать одежду из легких и натуральных тканей, светлой расцветки и свободного кроя.

Следует пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

Как следует питаться?

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, а также предусмотреть снижение количества копченых, жареных продуктов.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса,

отваров из сухофруктов, избегая употребления газированных напитков, жидкостей с повышенным содержанием сахара и энергетических напитков.