



### **Правила знойной жизни**

Мы с нетерпением ждем лета, мечтаем о теплых летних деньках на пляже. Но в последние годы, как говорят ученые, активность солнца повышена. Особенно быстро перегреваются маленькие дети, пожилые люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Чтобы застраховать себя от опасностей для здоровья, которые несёт в себе жара, следуйте советам специалистов.

По возможности ограничьте время нахождения на улице, особенно в самую жару с 11 до 16 часов. Избегайте прямых солнечных лучей, старайтесь находиться в тени. Ходите под зонтом.

Из-за усиленного потоотделения организм быстро теряет влагу, что ведёт к ослаблению сосудистого тонуса. Пейте больше жидкости из расчёта 20-40 мл на 1 кг веса. Предпочтение отдавайте минеральной воде со щелочным составом для восполнения солей, которые выводятся при повышенном потоотделении. Хорошо утоляют жажду морсы, подкисленная вода, зелёный чай, отвары трав (смородина, мята). Из соков лучше отдать предпочтение несладким: вишнёвому, сливовому, яблочному, так как сахар быстро переходит из крови в клетки, унося с собой воду и вызывая новый приступ жажды. Следите, чтобы напитки не были очень холодными, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ. Необходимо исключить алкоголь, кофе и кофеинсодержащие напитки, так как они усиливают обезвоживание.

Употребляйте сочные фрукты и овощи (огурцы, помидоры, цитрусовые, арбузы) – это основной поставщик воды, минеральных солей и витаминов. Ограничьте употребление мяса, особенно жирного. Отдайте предпочтение рыбе, так как на её переваривание организм тратит меньше энергии и не выделяет большого количества тепла. В жаркую погоду продукты портятся очень быстро, поэтому не готовьте пищу впрок, не покупайте продукты в местах, не оборудованных холодильными установками, так как велика опасность пищевых отравлений.

Не сидите прямо под кондиционером и вентилятором, особенно если вы вспотели. Устанавливайте оптимальную температуру для кондиционера – перепад между комнатной и уличной температурой не более 10 градусов.

В жару регулярно охлаждайте тело, купаясь в водоеме, бассейне или просто принимая холодный душ.

В жару отдайте предпочтение просторной светлой одежде из натуральных тканей - хлопок, лён. Носите головной убор, особенно это касается детей и лиц старше 55 лет.

Ограничьте физическую работу в саду. Работайте на грядках утром до 11 часов или вечером после 16 часов. Работать в жару непродуктивно. Доказано, что повышение температуры воздуха на каждый градус выше 26°C снижает работоспособность человека примерно на 10%.

Рекомендуется ограничить занятия спортом. Физическая нагрузка усиливает теплообмен в 5 раз, что приводит к обезвоживанию. Сократите время тренировок и пейте больше воды во время занятий.

Старайтесь меньше времени проводить за рулем. Из-за жары значительно снижается внимательность и собранность водителя, нарушается реакция, увеличивается вероятность дорожно-транспортных происшествий.

Без нужды не пользуйтесь общественным транспортом. Жара и духота в замкнутом пространстве провоцирует обмороки, головокружения и гипертонические кризы.

Соблюдение этих элементарных правил позволит Вам сохранить здоровье в жаркие дни.