

Актуально.

Как спастись от жары?

Лето в самом разгаре, а значит жара может доставить немало неприятностей!

Вот несколько простых, но действенных советов, как спастись от жары:

1. Гуляем только утром и вечером:

Прогулки с детьми или выгул собак лучше запланировать на часы, когда жары еще нет или она пошла на убыль. Как правило, это время до 10.00 и после 16.00 часов. Это при условии, что днем термометр показывает не выше 25 градусов тепла.

Когда температура поднимается до 30°C и выше, то прогулки лучше совершать до 9.00 и после 19.00–20.00 часов.

2. Если по жаре, то идем медленно:

Если приходится выходить на улицу после 10.00, то держитесь в тени и идите не спеша. Одежду лучше надеть свободную, светлую из натуральных тканей. Девушкам в этом плане повезло: развевающиеся юбки и сарафаны в жару - наилучший выбор.

3. В сумке обязательно - вода, влажные салфетки, веер или газета:

Обязательно берите с собой питьевую воду и не пренебрегайте головными уборами. Носите с собой влажные салфетки с нейтральным запахом, чтобы освежить лицо или протереть руки после поездки в общественном транспорте.

В транспорте от духоты спасет веер или газета. Если стало дурно в общественном транспорте, обязательно смочите водой виски и внутренние стороны рук - это поможет охладить тело и снизит давление.

4. Без прогулок может подскочить давление:

В жару обычно рекомендуют сократить излишнюю физическую активность, но все же не полностью, вечерние прогулки отменять ни в коем случае нельзя. Эксперты Минздрава напоминают: малоподвижный образ жизни в жаркую погоду может спровоцировать обострение гипертонии, повысить риск тромбозов. Поэтому вечерние прогулки при комфортной температуре будут полезны.

5. Не злоупотребляйте кондиционером. Лучше - в душ:

Если без кондиционера просто не обойтись, помните - разница в температурах не должна быть больше 5 градусов. Это касается и машин, и помещений. То есть, если на улице + 25, то на кондиционере нельзя выставлять температуру ниже + 20.

Слишком низкие температуры может привести и к тепловому шоку, если вам все же придется выйти на улицу в жаркие часы. Или к простуде, а

порой и к пневмонии. Намного полезнее в течение дня несколько раз принимать прохладный душ.

6. Вместо пива - вода с мятой и лимоном:

Минздрав рекомендует: «в жару исключите потребление алкоголя, острой, жареной, жирной или копченой пищи, сладких газированных напитков. Чтобы избежать обезвоживания организма, пейте больше простой питьевой воды или воды с добавлением лимона, мяты, ешьте больше овощей и фруктов».

ВАЖНО: Если внезапно затошнило:

Если вы все же почувствовали слабость, головную боль, головокружение, тошноту, озноб, нужно обратиться за медицинской помощью. Вполне возможно, эти симптомы свидетельствуют о тепловом ударе, который опасен для здоровья, а порой и для жизни.

**Заведующая поликлиникой
ГУ «КиЦГМБ» ЛНР**

И.В. Каташевская