

Как себя вести в жару.

Свежий воздух, солнце, вода – это далеко не все прелести летнего сезона, вместе с тем очень часто нас сопровождает жаркая погода. Способность справляться с ней у каждого человека индивидуальна и зависит от адаптационных возможностей организма. Однако, существует ряд не сложных рекомендаций, соблюдая которые Вы сможете в полной мере насладиться по-настоящему жаркими летними днями без вреда для здоровья.

1. Избегайте прямых солнечных лучей и ограничьте прогулки в дневные часы. Это примерно с 11.00 утра и до 18-19.00 вечера.
2. Не выходите на улицу, не прихватив с собой прохладной воды и белого головного убора (шляпы или кепки).
3. Необходимо одевать светлую одежду из натуральных тканей и обувь. Лучше носить одежду (блузы или рубашки) с закрытыми плечами, так вы убережете кожу от солнечных ожогов.
4. Пейте больше жидкости. Воду лучше пить кипяченую, остуженную до комнатной температуры или негазированную минеральную. Следите, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ в связи с тем, что происходит снижение иммунитета. Сладкие напитки тоже пользы не приносят. Лучше пить зеленый чай или воду с лимоном, съесть дольку-две арбуза или дыни. Не стоит употреблять алкоголь.
5. Питайтесь легкой пищей, не перегружайте организм жирной пищей. Питайтесь овощами и фруктами. Для придания сил лучше есть отварное мясо, рыбу. Если есть необходимость, употребляйте в пищу каши или ржаной хлеб.
6. Принимайте душ в течении дня, если есть такая возможность. Но помните, как бы не хотелось залезть после прихода домой в холодную воду, делать этого не нужно, лучше постепенно снижать температуру воды по мере принятия душа.
7. Берегите детей, особенно малышей до 3-х лет. Не возите их в коляске по солнцу, да еще и без головного убора. Организм малыша еще не окреп, и получить солнечный удар или ожоги ему очень просто.

Постарайтесь соблюдать основные правила поведения в жаркую погоду, и тогда Вам будет намного проще.

Заместитель главного врача
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии

В.И. Нечай