



Как перенести жару?

Жаркая погода – настоящее испытание для организма.

Но жару перенести можно намного легче, соблюдая нехитрые правила:

Правило 1. Старайтесь не пользоваться общественным транспортом и не выходить на улицу в жаркую погоду с 11.00 до 16.00 часов, так как в это время температура воздуха достигает своих максимальных значений. Ограничьте физическую активность. В жару сердце работает с повышенной нагрузкой, может увеличиться артериальное давление, пульс, появиться одышка, особенно это опасно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Правило 2. Выбирайте свободную одежду, преимущественно из натуральных тканей, которые впитывают пот и свободно пропускают воздух.

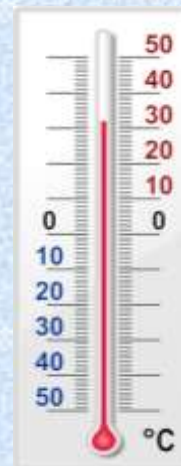
Правило 3. Старайтесь не пользоваться декоративной косметикой. Она в условиях жары закупоривает поры, не дает коже дышать, что может вызвать аллергию, воспаление и появлением угрей. Кроме того, в условиях жары она может поплыть.

Правило 4. Не забывайте надевать головные уборы!

Правило 5. Носите солнцезащитные очки. Не покупайте, особенно детям, дешевых пластмассовых очков, они не задерживают ультрафиолет. Очки должны быть стеклянными.

Правило 6. Старайтесь не пить сладкие газированные напитки. Большое количество сахара, содержащиеся в них, наоборот усиливает жажду. Лучше всего подойдет зеленый чай, клюквенный морс, отвар из сухофруктов, хлебный квас.

Правило 7. Не употребляйте много жирной и соленой пищи, кондитерских изделий с кремом. Ешьте больше овощей и фруктов, подойдут супы (особенно холодник), кисломолочные продукты. Не покупайте продукты с рук. Смотрите сроки годности. Кондитерские изделия, мясные, молочные продукты должны храниться в исправном холодильном оборудовании при температуре от +2 до +4 °С.



Будьте здоровы!