

К чему приводят сквозняки?

31.07.225

С наступлением жары, в кабинетах открываются окна, и начинается борьба кому-то жарко, кому-то холодно. Летом сквозняки могут быть особенно неприятными и даже опасными, так как резкие перепады температуры могут вызвать переохлаждение и негативно повлиять на здоровье.

Почему сквозняки опасны летом, в первую очередь это нарушение терморегуляции:

Сквозняки могут заставить организм переохладиться, что нарушает его способность поддерживать нормальную температуру, особенно в жаркую погоду.

Риск простудных заболеваний:

Холодный воздух может ослабить иммунитет и спровоцировать простуду, даже если на улице тепло.

Воспаление нервных окончаний:

Местное переохлаждение может вызвать спазм сосудов и мышц, что приводит к воспалению нервных окончаний, например, межреберной невралгии или невриту лицевого нерва.

Обострение хронических заболеваний:

У людей с хроническими заболеваниями сквозняки могут спровоцировать обострение, особенно если затронуты суставы или мышцы.

Как избежать негативного воздействия сквозняков летом:

Правильно используйте климатическую технику:

Направляйте потоки воздуха от кондиционеров и вентиляторов так, чтобы они не попадали напрямую на людей.

Проветривайте помещение правильно:

Открывайте окна на короткое время, обеспечивая приток свежего воздуха, но избегая создания сквозняков.

Установите специальные устройства:

Проветриватели обеспечивают приток свежего воздуха без необходимости открывать окна.

Устраните источники сквозняков:

Проверьте окна, двери и другие возможные места проникновения холодного воздуха и устраните их.

Одевайтесь по погоде:

Не допускайте переохлаждения, особенно если находитесь в зоне сквозняка.

Что делать, если продуло:

Наденьте теплую одежду:

Как можно скорее согрейтесь, чтобы не допустить дальнейшего переохлаждения.

Пейте теплые напитки:

Ягодные морсы или чай помогут согреться изнутри.

Примените сухое тепло:

Разогревающие мази или сухое тепло могут помочь снять боль и воспаление.

Обратитесь к врачу:

Если состояние не улучшается, не откладывайте визит к врачу,