

Советы, как пережить жару

С наступлением жары организм испытывает повышенную нагрузку. Повышение температуры воздуха приводит к увеличению теплоотдачи, что может вызывать перегрев и обезвоживание. Также, жара может оказывать влияние на психическое состояние, вызывая раздражительность, тревожность и снижение концентрации. Чтобы легче перенести жару, рекомендуется, выполнять следующие рекомендации.

Пить достаточное количество воды;

выбирайте легкую, свободную одежду светлых тонов. Лучше всего пойдет хлопок;

носите шляпу или зонтик - это уменьшит риск получить тепловой удар;

постарайтесь избежать полуденного тепла. Самое жаркое время, как правило, между 12 и 16 часами дня⁴

ограничьте физические нагрузки. Тренировки – это отлично, но в жару их интенсивность и продолжительность лучше ограничить;

ешьте легкую пищу, больше фруктов и салатов из овощей. А вот от мяса, копчёностей и жирной пищи лучше воздержаться⁴

Чаще принимайте душ.

Информацию подготовили врач-эпидемиолог Н.Н.Дедович и инструктор-валеолог Н.И.Юрени