

Как перенести летний зной.

Мы всегда ждем с нетерпением лета: фрукты, овощи, солнце, возможность отдохнуть у воды. Но когда столбик термометра зашкаливает далеко за 30, а в небе ни облачка, то каждый, как может, пытается бороться с жарой. Между тем существуют определенные правила выживания при аномальной для нас, жаре.

Прежде всего, необходимо знать, что одежда должна быть только натуральных тканей светлых тонов и свободного покроя. Нижнее белье тоже должно быть хлопчатобумажным! Голову необходимо защищать от прямых солнечных лучей головным убором – шляпой, платком, косынкой, панамой. Обувь открытая (слепуны-босоножки, босоножки, сандалии) и лучше из натуральной кожи.

Детям, людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, пожилым людям лучше находиться на улице до 12 часов дня или после 17 часов.

Если ваша трудовая деятельность приходит на открытом воздухе, то спецодежда должна быть тоже из натуральных тканей.

При себе необходимо иметь небольшую емкость с напитком. Лучше всего поможет утолить жажду и восполнить потерю воды морс, допустимо зеленый чай и минеральная вода без газа. В любой напиток можно добавить 1-2 капли эфирного масла мяты-охлаждающий эффект увеличится.

В жаркие дни необходимо больше пить, так как наш организм теряет много жидкости. И если в норме организму достаточно 1-1,5л жидкости в сутки, то в жару допустимо выпивать до 3 –х литров.

Несколько снизить температуру тела можно, если мокрой тканью протереть кожу в локтевых сгибах, подколенных ямках и на боковой поверхности шеи – там проходят крупные кровеносные сосуды и их охлаждение принесет вам облегчение.

Если вы имеете проблемы со здоровьем, то жара может их усугубить. А потому нужно иметь при себе все лекарственные препараты и средства экстренной связи (мобильный телефон).

В городской квартирке спасением от жары могут стать плотные шторы на окнах, жалюзи, смоченные водой и развешенные по квартире махровые полотенца, большие миски с водой, кусочки льда из холодильника, частые

протираание полов холодной водой, принимаемый душ или ванна с чуть теплой водой.

Сквозные проветривания не очень желательны, поскольку попав в «струю» вы можете легко заболеть.

Если все принимаемые меры не помогли, и у вас появилась слабость, головокружение, тошнота, сердцебиение, усиленная потливость, спутанность сознания, то необходимо срочно обратиться к врачу в медицинское учреждение.

30.05.2024