

## Как правильно вести себя в жаркую погоду

Постарайтесь в самое жаркое время - с 12-00 до 16-00 - не выходить на улицу и тем более не ходить по открытому солнцу. Больше двигайтесь утром и вечером. Этот совет жарким летом может показаться странным. Но сидячий образ жизни в жару приводит к обострению гипертонии, сердечнососудистых заболеваний и повышению риска развития тромбоза.

Больше пить. Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить и восполнять дефицит воды в организме при помощи обыкновенной питьевой воды.

Постарайтесь изменить рацион. В настолько жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда. И лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но приналечь на рыбу и овощи.

Старайтесь избегать одежды из синтетических материалов. Несмотря на то, что это достаточно трудно сделать, лучше подбирать на жаркую погоду вещи из натурального хлопка и льна без добавок. Ходить в майке на узких бретельках или с голым торсом в такую погоду — абсолютная ошибка. В такую жару не надо раздеваться. Лучше отдать предпочтение свободной одежде, максимально закрывающей руки и ноги, не говоря уже о груди, животе и спине. Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы. Ведь тепловой удар происходит в основном, когда нагревается голова.

По возможности как можно чаще принимайте душ. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

Конечно, и купание в открытых водоемах — неплохой способ охладиться, только не стоит делать это на необорудованных пляжах и в стоячей воде, которая по такой жаре становится совсем грязной. Если возможности для безопасного купания нет, лучше от него отказаться.