

Когда изнуряющая летняя жара обрушивается на города, для нашего организма наступает настоящая проверка на прочность. Даже молодые и вполне здоровые люди ощущают в этот период времени некоторый дискомфорт. А для многих жара вообще опасна.

Прежде всего, это дети, пожилые люди, а также те, кто страдает сердечно-сосудистыми или любыми другими хроническими заболеваниями.

Собираясь на прогулку, помните:

1. В жаркую погоду лучше находиться на улице до 12 или после 17 часов;
2. Одежда должна быть светлых тонов, из натуральных тканей, свободного покроя;
3. Голову необходимо защищать платком, панамой или шляпой, также светлых тонов и из натуральных тканей;
4. Обувь желательна из натуральной кожи, ступни защищайте хлопчатобумажными носками во избежание возникновения потертостей;
5. Если есть возможность, то гуляйте под навесом и в местах недоступных сквознякам;
6. Имейте с собой чуть теплый кисловатый напиток (квас, компот) или минеральную воду – они быстро утоляют жажду и восполняют потерю воды организмом. В напиток или воду можно добавить 1-2 капли эфирного масла мяты – охлаждающий эффект увеличится;

Пожилым людям июль-август желательно проводить на даче, в деревне – на природе жара переносится легче. Но и там необходимо выполнять определенные требования:

- одеваться по погоде;
- избегать прямых солнечных лучей;
- не работать на участке с 11 до 17 часов;
- «модернизировать позу дачника» - все работы выполнять сидя на небольшой скамеечке, передвигая ее по мере необходимости;
- при поездке в город пользуйтесь тем транспортом, который идет в ранние утренние и вечерние часы, когда не так жарко. При себе имейте х/б платок, бутылочку с водой. Периодически мокрым платком протирайте лицо, шею, подмышечные впадины, используйте газету или журнал как веер.
- если вы страдаете хроническими заболеваниями, то имейте при себе все необходимые лекарства;

В городской квартире спасением от жары могут стать:

1. Несколько небольших емкостей с холодной водой из-под крана (в нее можно подбрасывать кусочки льда из морозильной камеры);
2. Шторы из натуральной ткани, смоченные водой с помощью пульверизатора для цветов (если окна выходят на солнечную сторону);
3. Периодически принимается чуть теплая ванна, это в большей степени, чем душ, расслабляет мышцы и нормализует температуру тела;
4. Не устраивайте сквозных проветриваний, попав в сквозняк, вы можете легко заболеть;

! Учтите, жажду утоляют не холодные и сладкие напитки, а чуть теплые: зеленый чай, компот, питьевая и минеральная вода.

! Страдая сердечно-сосудистыми или другими хроническими заболеваниями не находитесь под прямыми солнечными лучами без необходимости.

! Разогревшись, не переходите сразу к водным процедурам – перепад температур приведет к резкому сужению сосудов и у вас могут возникнуть проблемы с сердцем.

Позаботьтесь о себе, и лето принесет вам только удовольствие!!!