

# Как пережить жару: ТОП-9 советов

Есть несколько способов, которые помогут пережить даже самую невыносимую температуру летом

## Пейте больше воды

В жаркую погоду организм как никогда нуждается в жидкости извне, так как высокая температура и, как следствие, повышенное потоотделение способствуют обезвоживанию. Поэтому в жаркую погоду надо соблюдать строгий питьевой режим. Количество жидкости, которое необходимо употребить в день, рассчитывается исходя из веса и температуры окружающей среды.

Утолять жажду лучше всего простой негазированной водой. А вот от соков и газировок стоит воздержаться: помимо того, что они содержат большое количество сахара, эти напитки плохо утоляют жажду. И, конечно, в жару крайне не рекомендуется пить алкоголь, так как он стимулирует теплоотдачу, увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, а содержащийся в нем спирт провоцирует обезвоживание. От кофе и чая в жаркий период тоже лучше отказаться: содержащийся в этих напитках кофеин обладает мочегонным свойством, а значит, вы потеряете жидкости больше, чем получите.

## Не допускайте отеков

Мы привыкли думать, что чрезмерное употребление жидкости провоцирует отеки, но процесс может быть и обратным. Некоторые люди в жару страдают от повышенной отечности – так организм реагирует на недостаточное количество воды. Избавиться от отеков помогут специальные лимфодренажные упражнения.

## Не пропускайте солнечный свет в помещение

Защититься от жары в помещении можно, не открывая окна.

Наклейте на стекла солнцезащитную или купите специальные шторы, которые препятствуют активному проникновению солнечных лучей.

Если жалюзи и шторок нет, то используйте светлые шторы, которые будут отражать солнечные лучи. Как экстренное средство подойдут даже белые простыни – их можно временно повесить на окна, предварительно смочив водой. Держите шторы задернутыми до тех пор, пока солнце не скроется.

Как бы жарко ни было снаружи, в помещении должен поступать воздух, поэтому не держите окна полностью за-

крытыми. Днем оставляйте небольшую щель, а с позднего вечера и до раннего утра можно распахнуть окна настежь. Закрывайте их до того, как на улице станет жарко.

## Увлажняйте все вокруг

Чтобы в жару стало легче дышать, регулярно увлажняйте воздух в квартире при помощи пульверизатора. Старайтесь распылять воду каждый час. На ночь можно намочить холодной водой простыни, а днем смочить футболку или другую надетую на вас одежду. Также можно опрыскать водой шторы.

Если у вас есть увлажнитель воздуха, то в него нужно налить ледяную воду и добавить кубики льда. Этот способ хорошо помогает охладить помещение.

Если дома нет кондиционера, не переживайте – его можно изготовить самостоятельно. Для этого возьмите простой бытовой вентилятор и поставьте перед ним бутылки с ледяной водой. Советуем все время иметь в морозилке запас льда или замораживать воду в бутылках, наполнив их на три четверти: так кондиционер, сделанный из вентилятора, получится еще эффективнее.

## Будьте осторожны с кондиционером

Если вам посчастливилось иметь дома кондиционер, не спешите включать его на полную мощность: это чревато неприятными последствиями. Ведь в сильную жару тоже очень легко заболеть, особенно если допустить резкий перепад температур.

Разница между температурой на улице и в помещении не должна быть больше десяти градусов. В противном случае слишком большой перепад температуры негативно скажется на здоровье, в том числе может привести к боли в горле.

Но это не единственная проблема, которую может доставить кондиционер. Важно не забывать регулярно чистить его от пыли и следить за заменой фильтров. Если вы в течение года не чистили устройство, то в нем накапливается пыль, после чего она разносится по всему жилищу. Это может спровоцировать аллергическую реакцию.

## Меньше используйте бытовые приборы

Вся бытовая техника разогревает воздух в квартире. Постарайтесь пользоваться плитой, стиральной и посудомоечной машинами только

## ЗАЩИТИМСЯ ОТ ЖАРЫ

- ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ
- ЕСТЬ ФРУКТЫ И ОВОЩИ
- ОДЕВАТЬСЯ В СВЕТАУЮ ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ, НАДЕВАТЬ ПАНАМКИ
- ЧАЩЕ ПРИНИМАТЬ ПРОХЛАДНЫЙ ИЛИ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ
- САМЫЙ ЖАРКИЙ ПЕРИОД - С 11:00 ДО 17:00 - ПЕРЕЖИДАТЬ В ПОМЕЩЕНИИ
- БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ С КОНДИЦИОНЕРОМ, ЧТОБЫ НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ
- В ПОМЕЩЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УВЛАЖНИТЕЛИ, ПОСТАВИТЬ МИСКИ С ВОДОЙ, РАЗВЕСИТЬ МОКРЫЕ ПОЛОТЕНЦА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ
- СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ РАНО УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ В ТЕНИ - В ПАРКЕ ИЛИ В ЛЕСУ
- ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕГРЕВА ЛЮДЕМ, У КОТОРЫХ И ТАК ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

теплового удара ← Симптомы → солнечного удара



## Первая помощь

1. Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение
2. Уложить на спину, голову приподнять
3. Снять одежду, ослабить пояс
4. Тело обернуть холодной водой (обернуть влажной простыней)
5. К голове и лбу приложить холодные компрессы
6. Напоить холодной водой

поздно вечером и рано утром, а от духовки вообще лучше отказаться.

Электрический чайник, утюг, кофеварка и мультиварка также нагревают воздух. Постарайтесь свести к минимуму их использование. Даже телевизор лучше отключить, а лампы накаливания сменить на светодиодные, так как они не нагреваются. Это значительно снизит температуру в вашей квартире.

## Измените свой рацион

Блюда, которые мы привыкли готовить при умеренных и низких температурах, для жары не подходят. В такую погоду рекомендуется употреблять больше холодных блюд. Пусть на вашем столе будут свежие овощи, фрукты, рыба, кисломолочные продукты. Лучше отказаться от тяжелой пищи, так как она требует больших энергозатрат на переваривание.

Холодные супы и легкие овощные закуски – лучший вариант для знойного лета. Боль-

шинство ингредиентов в них вообще не обрабатывается термически, поэтому они буквально переполнены витаминами. К тому же, в жару хозяйкам не приходится томиться у плиты. В топе – блюда из кисломолочных продуктов, салаты и, конечно, холодные супы, в том числе – любимая многими русская окрошка.

## Берегитесь теплового удара

Для этого нужно соблюдать ряд простых правил: носите одежду светлых тонов – она не так притягивает солнечные лучи; старайтесь больше пить и всегда имейте при себе бутылку с водой; откажитесь от жирной пищи; исключите занятия спортом и тяжелой физической труд; без необходимости старайтесь не выходить из дома, особенно в самую жару – с 10 до 17 часов.

## Загорайте с умом

Главное развлечение в такую жару – это купание и принятие солнечных ванн. Но в стремле-

нии получить красивый и ровный загар мы часто забываем о мерах безопасности. Все это может привести к серьезным солнечным ожогам, которые наносят большой вред организму. Чтобы подрумяниться, но не сгореть на солнце, нужно знать несколько правил.

Выбирайте правильное время для загара. Врачи рекомендуют загорать до 12 часов дня и после 16 часов. А вот время с 13 до 15 часов – период, когда прямые солнечные лучи наиболее опасны.

Загорать нужно постепенно. В первый раз выходить на солнце можно только на полчаса, максимум на час. Так кожа будет загорать постепенно и подготовится к солнечным лучам.

Обязательно пользуйтесь солнцезащитными кремами и спреями, их нужно наносить на кожу каждые два часа. При этом обрабатывать стоит не только тело, но и лицо. Лучше всего выбирать крема с SPF-защитой не менее 50.