

Рекомендации поведения в период аномальной жары

29.07.2014

1. **Больше пить.** Обычно мы выпиваем около полутора литров жидкости в день. Но в жару объем ежедневно употребляемой жидкости надо увеличить примерно в три раза. Восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды.
2. Постарайтесь в самое жаркое время - с 11 - 00 до 16- 00 - **не выходить на улицу** и тем более не ходить по открытому солнцу. Также не стоит пользоваться наземным общественным транспортом и спускаться в метро. Лучше спланировать свой день так, чтобы в это время находится либо на работе, либо дома.
3. Как можно чаще **принимайте душ.** В условиях смога, кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. 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.
4. **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.
5. **Больше двигайтесь** утром и вечером. Этот совет жарким летом может показаться странным. Но сидячий образ жизни в такую жару приводит к обострению гипертонии, сердечно - сосудистых заболеваний и повышению риска развития тромбоза.
6. Постарайтесь **изменить рацион.** В жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда. И лучше отказаться от жирных молочных продуктов и мяса, но приналечь на рыбу и овощи. О молочных продуктах хотелось бы сказать отдельно - не надо приобретать их в ларьках, с истекающим сроком годности или давать им нагреваться на солнце. Эти продукты портятся быстро, и пищевые отравления они вызывают очень тяжелые.
7. Обязательно **солите еду.** При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.
8. 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.
9. 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.
10. **Не стесняйтесь носить кепки, панамы или шляпы.** Ведь тепловой удар происходит в основном, когда нагревается голова.
11. В такую жару без кондиционера, конечно, не обойтись. И, если придется проводить в кондиционируемом помещении много времени, постарайтесь расположиться так, чтобы поток воздуха из него **не дул прямо на вас.** Обычно в кондиционерах обитает масса бактерий, и их воздействие вместе с холодным воздухом приводят к обострению хронических бронхитов и развитию пневмонии.

Адрес страницы: <http://pechatniki.mos.ru/presscenter/news/detail/1176795.html>

[Управа района Печатники](#)