

## **Как правильно вести себя в жаркую погоду**

---

Больше пить. Постарайтесь в самое жаркое время - с 12-00 до 16-00 - не выходить на улицу. Как можно чаще принимайте душ. Больше двигайтесь утром и вечером. Прислушайтесь к рекомендациям специалистов.

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. При этом я говорю не о нектарах или сладкой газировке — восполнять дефицит воды в организме надо при помощи обыкновенной питьевой воды.

2. Постарайтесь в самое жаркое время - с 12-00 до 16-00 - все-таки 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 находились либо на работе, либо дома.

3. Как можно чаще принимайте душ. Ведь в условиях смога, который сейчас накрыл некоторые наши города, 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. 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.

5. Больше двигайтесь утром и вечером. Этот совет жарким летом может показаться странным. Но сидячий образ жизни в такую жару приводит к обострению гипертонии, сердечнососудистых заболеваний и повышению риска развития тромбоза.

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