

С наступлением долгожданного лета к нам приходит жара, которая иногда может приводить к перегреву организма, обезвоживанию, ухудшению самочувствия и обострению некоторых хронических заболеваний, особенно сердечно-сосудистых.

Компания ООО «Арсенал МС» собрала топ 11 рекомендаций, чтобы избежать перегрева и его последствий:



1. Ограничьте пребывание на улице в дневное время, а в помещении обеспечьте его регулярное проветривание.

2. Снизьте физические нагрузки до минимума.

3. Не употребляйте алкогольные напитки.

4. Пользуйтесь головным убором и солнцезащитными очками. Надевайте легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки.

5. В жаркий период времени откажитесь от жирной пищи, а потребление мяса стоит свести к минимуму. Лучше всего его заменить рыбой, морепродуктами и лёгкими овощными салатами. Кстати, приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер.



6. Пейте побольше жидкости (до 1,5 литров в сутки), избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

7. Ешьте фрукты и овощи, перед этим тщательно вымой.

8. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.

9. Поездки планируйте в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

10. Посещайте те магазины, кинотеатры и другие объекты массового скопления граждан, где есть кондиционер.

11. Купание и водные процедуры на открытом воздухе лучше проводить до 11.00 или после 16.00, когда активность солнца ниже. Купайтесь только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания. Важно наличие навесов и спасателей.

