

# как легче перенести летнюю жару



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 вымыв.
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.