

Профилактика перегрева

Летом воздействие высоких температур воздуха может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев, к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья.

Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер:

✓ Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума. 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.

✓ При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.



✓ При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был нетугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панамы, платок и т. п.), солнцезащитными очками, зонтиками.

✓ Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем организму летом нужна менее

калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных и скоропортящихся продуктов питания.

✓ Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и условия хранения пищи.



✓ В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

✓ Для соблюдения питьевого режима: необходимо

выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

✓ Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.

✓ Как можно чаще принимайте душ. Регулярное очищение позволяет коже дышать намного эффективнее. Кожа становится важным дополнительным органом дыхания. Вода должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой — короткий путь к возникновению заболевания легких.

✓ Купание в открытых водоемах — неплохой способ охладиться, только не стоит делать это на необорудованных пляжах.

✓ Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.