

Як вберегтися від спеки – поради.



Літо для жителів великих міст - справжнє випробування: розпечений асфальт, конденсат, що капає на голову з кондиціонерів, спітнілі спини в транспорті і т.д.

Крім того, така погода - підвищений ризик для людей із захворюваннями серцево-судинної системи. Про те як зберегти про літо найкращі спогади, а також вберегти здоров'я і нерви - в цій інформації.

Медики радять для хорошого самопочуття у спеку дотримуватися існуючих класичних порад.

Найголовніше в літню спеку - не виходити без зайвої потреби на вулицю. Якщо ж цього ніяк не можна уникнути, необхідно одягатися в світлий і просторий одяг з натуральних тканин, що не перетискає судини, необхідно подбати про захист голови. Варто інвестувати навіть у солом'яні капелюхи або барвисті шарфи. Ви отримаєте не тільки святковий вигляд, а й більший захист від сонця. У результаті, ваш організм не буде піддаватися впливу високих температур сонячних променів.



Також необхідно пити більше рідини, найкраще зелений чай і компоти , можна прохолодні, але не холодні. Але потрібно знати, що є обмеження: не більше як 3 літри на добу. Вип'єте більше - більше будете потіти і буде ще спекотніше.

Слід уникати газованих і солодких напоїв, а особливо алкогольних.

У спеку не варто пити:

Пиво (воно як раз викликає зневоднення)

Міцну каву (перевантаження судин)

Алкогольні коктейлі з горілкою (може не витримати серце).

А ось сухе біле вино, розведене мінералкою навпіл, можна.

У спеку медики рекомендують вживати менше висококалорійної їжі. Необхідно відмовитися від звички готувати їжу про запас, як це часто роблять господині. Літо час, коли ми маємо доступ до свіжих сезонних фруктів і овочей. Тому, в моменти найбільшої спеки вживайте багато огірків і кавунів, які містять багато води і вітамінів.

У спекотну погоду не вживайте сало і мед. Вони змушують ваш організм нагріватися, тим самим погіршуючи ситуацію.

Якщо є можливість - бажано обмежити до мінімуму перебування в міському транспорті.

Також краще відмовитися від занять спортом. Фізичні навантаження збільшують теплообмін у п'ять разів, що може привести до обезводнення організму. Зате корисним заняттям у літню погоду стане відвідування басейну.

Жінкам медики не радять користуватися в спекотну погоду косметикою, особливо пудрою і тональними кремами. По-перше, вони ускладнюють шкірі дихання, а по-друге, як наслідок, збільшується потовиділення і ефект від макіяжу стає прямо протилежним бажаному.

Чоловікам, у свою чергу, варто відмовитися від краваток і ременів.



Врятуватися від спеки й освіжити організм допоможуть водні процедури. Це не означає, що потрібно купатися в брудних водоймищах і місцевих фонтанах. Але гуляти біля води, частіше обполіскувати руки й обличчя, а також приймати душ двічі на день - необхідний мінімум у літню спеку. Як би це парадоксально звучить, але приймати холодний душ менш ефективно, ніж гарячий. Після такого прийому водних процедур ваше тіло відчує дуже велику прохолоду.

Допомогти боротися з сонцем також допоможе певний режим дня. Якщо лягати спати і прокидатися раніше, коли на вулиці ще доволі прохолодно, можна уникнути головного болю.

Краще спати або взагалі без подушки, або на тій, що набита гречкою. Річ у тім, що звичайна подушка утримує тепло, через що спати на ній просто нестерпно. Те саме стосується й матраців. У декотрих селах Центральної України досі влітку сплять на таких собі матрацах, наповнених соломкою.

Акваріум замість кондиціонера

Багато людей рятуються у спеку за допомогою кондиціонерів. Це, безсумнівно, досить корисний винахід людства, але користуватися ним потрібно обережно. Наприклад, важливо пам'ятати, що різниця температур між приміщенням і вулицею не повинна перевищувати 10 градусів. Навіть 1 хвилинка над потоком холодного повітря може привести до нежиті, а іноді і до температури.

Крім того, кондиціонер періодично потрібно вимикати і провітрювати приміщення.

Також лікарі радять, якщо у вашому офісі або квартирі немає кондиціонера, поставити на стіл акваріуми, можна навіть без рибок, тому що головне в таку спеку - постійні випари в непровітрюваному приміщенні.

Влітку, не обов'язково допомагають відкриті вікна — особливо це стосується спекотної, безвітряної погоди. Якщо у вас немає кондиціонера, то вам допоможуть закриті штори або жалюзі.



На роботі

При температурі повітря вище $+26^{\circ}$ кожні півгодини випивайте склянку води.

Заведіть на столі невеличкий акваріум (можна навіть без риб і без рослин, лише б з водою), нехай випаровує вологу і трохи охолоджує повітря.

Купіть простий пульверизатор і обприскуйте простір час від часу холодною водою.

Якщо є можливість, покладіть на плечі мокру хустку.

Частіше бігайте в туалет і мийте руки до пахв прохолодною водою та вмивайтеся.

Хоча б раз на дві години намагайтеся полежати хвилин п'ять — збережете свої судини від перевантаження.

Добре допомагають рослини з великим листям (наприклад, бегонія або фікус): якщо їх облити водою, вони будуть довго залишатися вологими і вгамують жар.

Намагайтеся найважливіші справи вирішувати в першій половині дня, поки полуденне сонце не розпекло ваше робоче місце.



У машині

Повісьте на все скло автомобіля сонцезахисні шторки (на присосках). Їх застосування знизить температуру в салоні на 5-7°.

Купіть «дзеркальний» екран на вітрове скло. Тільки встановлюйте його зовні автомобіля (краї затискаються дверима). Якщо встановите екран всередині, левова частка відбитого тепла і сонячного світла залишаться в салоні.

Частіше мийте і поліруйте автомобіль. Чим більше бруду на кузові й склі, тим гірше від них відбивається сонячне світло і тим швидше вони розпикаються.

Не залишайте в салоні автомобіля запальнички та балони під тиском (наприклад, лак для волосся). У спеку вони нерідко вибухають. Також під відкритим сонцем неодмінно зіпсуються залишені в салоні автомобіля аудіокасети та інші пластикові дрібниці.



Якщо ви все-таки перегрілися

Якщо після тривалого перебування на сонці ви відчуваєте симптоми гіпертермії - нудоту, запаморочення, обличчя набуло червоного або блілого

відтінку, а перед очима «літають мушки» - негайно викликайте лікаря і до його приїзду дотримуйтеся наступних правил:

- покиньте зону перегрівання (самі чи з допомогою оточуючих);
- знайдіть місце на відкритому майданчику в тіні;
- звільніться від верхнього одягу;
- змочіть обличчя прохолодною водою або обгорніть прохолодним мокрим рушником;
- покладіть на голову грілку з льодом;
- забезпечте часте обмахування або обдування вентилятором;
- випийте прохолодний напій або розчин регідрону (нормогідрону).

Будь-яка погода - благодать

У будь-якому разі, спека нікому не зіпсує життя, якщо дотримуватися порад медиків і не переоцінювати можливості власного організму.

А ще постарайтеся під час спеки при нагоді роззуватися і ходити босоніж по траві. Це поліпшує циркуляцію крові, підвищує загальний тонус організму й активізує біоактивні точки. Як наслідок - хороше самопочуття і справжній літній настрій!

*Інформацію підготовлено
сектором з питань охорони праці
за матеріалами Інтернет-ресурсу*