

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Резкое повышение температуры на улице является большим испытанием для человека. В такую погоду резко увеличивается нагрузка на весь организм, и, в первую очередь, на сердечно-сосудистую систему. Для того, чтобы жара не застала врасплох и не принесла большого вреда здоровью, нужно придерживаться простых правил:



Ограничить пребывание на улице

в часы максимальной солнечной активности (в период с 11.00 до 17.00) лучше без крайней необходимости не выходить из дома



Одеваться правильно

надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, со свободным воротом, голову нужно защитить от прямых солнечных лучей головным убором (шляпой, панамой, кепкой)



Соблюдать питьевой режим

для предотвращения обезвоживания в жару в сутки следует выпивать до 2 – 2,5 литров жидкости



Снизить калорийность суточного рациона

потребность в энергии в жаркую погоду снижается, поэтому организму летом нужна менее калорийная пища. Есть следует маленькими порциями, а основные приемы пищи перенести на менее жаркие часы



Избегать физических нагрузок

в жаркую погоду нагрузка на сердечно-сосудистую систему существенно возрастает, поэтому тяжелые физические нагрузки, в том числе и занятия спортом, противопоказаны



Чаще принимайте душ

вода в душе должна быть не холодной, а приятной комфортной температуры. Ледяная или даже просто прохладная вода, попадая на разгоряченное тело, может вызвать спазм кровеносных сосудов, особенно опасный для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы



Соблюдайте рекомендации лечащего врача

если вы постоянно принимаете какие-то лекарства – носите их всегда с собой. Нельзя прерывать прием обязательных средств, даже если вы поехали на дачу или ушли в отпуск

