Как спастись от наступающей жары?

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 10.11.2019 19:11 |
| **Как спастись от наступающей жары?** |
|  |
| Как спастись от жары! Меры предосторожности ... или правила, которые знают все: - Не выходите на улицу с 11-00 до 16-00 - Носите одежду из тонкой ткани, желательно из льна и хлопка, светлых тонов и свободного покроя. - Носите головной убор защитит голову от прямого воздействия солнца - Пейте слегка охлажденную жидкость. Чересчур холодные напитки дольше задерживаются в желудке и возбуждают потовые железы. - Выходя из дома, возьмите с собой бутылку холодной воды. Прикладывайте ее под коленки, к шее, подмышкам: здесь проходят крупные сосуды, и так кровь быстрее охладится. - Прийдя с улицы подставьте локти под холодную воду и умойтесь - В помещении с кондиционером ставьте не слишком низкую температуру (20-22 °С). При более низкой - очень легко заболеть. - Не одевайте металлические и каменные украшения. Они быстро нагреваются и служат провокаторами перегрева. - Как можно реже пользуйтесь общественным транспортом Лучше проедьте на метро или пройдитесь пешком по затенённым местам. - Не пользуйтесь антиперспирантами, лучше используйте дезодоранты, которые только убивают запах, но не препятствуют потоотделению. - Не курите. Никотин сужает кровеносные сосуды и вызывает повышение артериального давления, которое и так в жару повышенное. Советы В машине: - Повесьте на все стекла автомобиля солнцезащитные шторки (на присосках) и купите зеркальный экран на ветровое стекло Только устанавливайте его снаружи автомобиля, иначе тепло остается в салоне. Дома: - Дома, если у вас нет кондиционера, завешивайте окна мокрыми простынями - жара будет меньше проникать в помещение. - Дополнительную порцию свежести можно получить помыв руки и умыв прохладной водой лицо и шею. - Оденьте влажную футболку, окунув её в холодную воду и отжав. Сон: - Перед сном в жаркую погоду - приймите холодный душ. Будет легче заснуть! - При очень сильной жаре - укрывайтесь влажной простынёй, окунув её в холодную воду и отжав. На улице: - Если вам предстоит провести долгое время на улице - приймите в качестве профилактики 75 мг аспирина. Он разжижает кровь и снижает температуру. Его важно принимать после еды, так как он раздражает желудок. - Носите с собой влажные салфетки. Они освежают тело и лицо, а их приятный запах повышает настроение. ЧТО МОЖНО / НУЖНО ПИТЬ в сильную жару Из-за усиленного потоотделения организм быстро теряет влагу, что ведет к ослаблению сосудистого тонуса. Для поддержания нормального водного баланса в организме, необходимо пить достаточно жидкости. При средней температуре воздуха 21°С - минимум 1,5 литра в день При температуре 26°С - минимум 1,9 литра При температуре 32°С - 3 литра Лучше всего утоляет жажду лимонная вода. сок одного лимона на бутылку негазированной воды Минеральная вода. Идеальная минерализация — 9 г/л. Пейте минералку небольшими порциями в течение дня. Углекислота, попадая в рот, вызывает сильное слюноотделение, сухость исчезает, и нам кажется, что жажды нет. Несладкие виды соков — вишнёвый, сливовый, яблочный, айвовый. Более сладкие их сородичи не годятся для утоления жажды, так как сахар быстро переходит из крови в клетки, унося с собой воду, вызывает новый приступ жажды. Отвар мяты - восполняет потерю жидкости, успокаивает нервы и позволяет быстрее заснуть в жаркую ночь. Траву мяты (1 ч л) залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут. ЧТО МОЖНО / НУЖНО ЕСТЬ в сильную жару Овощи и фрукты. В твердых овощах и фруктах вода ограничена клетчаткой, которая не дает ей вытечь в виде сока. Поэтому, съев салат, в желудке можно создать водное депо. Лидеры по содержанию воды — огурцы, помидоры, капуста, сливы и ягоды с твердой кожицей (черешня, вишня). Рыба. Это самый легкий вид белка, а значит организм тратит меньше энергии на переваривание и не выделяет большого количества тепла. ЧТО нельзя ЕСТЬ / ПИТЬ в сильную жару - Лимонад. Сахар, которого в лимонаде очень много, может повысить артериальное давление. - Спиртное. Любые спиртные напитки, кроме сухого вина, надолго задерживаются в организме и создают повышенную нагрузку на сердце. - Молоко. Оно содержит много белков, которые на 3—4 часа задерживаются в желудке и не дают усваиваться принятой после них жидкости. - Кофе. Кофеин ускоряет обезвоживание и истощает сердечно-сосудистую систему, которая и так страдает в жару. - Мясо. Переваривание мяса, особенно жирного, вызывает длительный прилив тепла, те как раз то, что в жару нужно меньше всего. Народные средства от жары: - Рассасывание корня сельдерея. Сок сельдерея помогает организму отрегулировать температуру тела и легче справиться с летней жарой. Можно пить по пятьдесят граммов этого сока утром и перед обедом или ужином. - Настой укропа. 1 ст л соцветий укропа залейте 1,5 стаканами кипятка и пейте мелкими глотками в течение дня. - Отвар липы. 1 ст л цветков липы прокипятите в стакане воды в течение 10 минут. Пьют на ночь - Отвар из розмарина. 1 ч л сухих листьев розмарина залить стаканом кипятка, накройте, дайте настояться 10 минут, процедите и пейте как чай. - Томатный сок и клюквенный морс - разжижают кровь. Вымойте ягоды клюквы, разотрите их с сахаром и залейте немного остывшей кипяченой водой. Если вы не нашли клюкву - используйте землянику, смородину или чернику. - Домашний квас. Кислоты, содержащиеся в квасе, помогают справиться с перегревом организма. Они разжижают кровь. В результате улучшается кровообращение, и организм быстрее насыщается влагой. Рецепт: Испеките квасники: вымойте мелкую картошку и свеклу, сварите в мундире, а затем измельчите вместе с кожурой и отваром, в котором они варились. Добавьте немного сахара и ржаную муку — до получения густого теста. Тесто на некоторое время оставьте подойти, а потом раскатайте лепешки толщиной до 2 см, разложите их на посыпанный мукой противень и выпекайте в духовке до получения корочки. Вскипятите воду, остудите ее до 80°, поломайте туда кусочками квасники, добавьте 15 г дрожжей и оставьте настаиваться в теплом месте. Через сутки квас готов. - Ласи (индийский напиток) - улучшает пищеварение, не обладает согревающим действием и влияет как мягкое слабительное. Разведите простоквашу с водой в пропорции 1:1.Можно добавить кусочки абрикосов. Второй популярный индийский напиток, помогающий в жару: разведите кефир с водой в пропорции 1:1 и добавьте немного специй (перец, имбирь, куркума). - На запястья обеих рук нанесите масло бергамота или мяты. Это освежит в жару. - Чтобы задержать жидкость в организме, съедайте по 50 г соленых продуктов (кусочек сыра, несколько кусочков селедочки или несколько малосоленых огурчиков). Что делать, если стало плохо? - Выпейте нехолодной воды, смочите носовой платок и положите его на голову - Примите (на выбор) по 60 капель валокордина или корвалола или выпейте таблетку корвалтаба. Эти препараты помогут вашей нервной системе перейти со стрессового режима работы в нормальный - Расстегните ремни, воротники, манжеты. Если вы в маршрутке стоите, попросите, чтобы вам уступили место. Сядьте туда, где есть сквозняк. Если есть такая возможность - прилягте. Попросите, чтобы вас в течение 15 минут обмахивали. Резкая общая слабость, заторможенность, головная боль, головокружение, шум в ушах - первые симптомы теплового удара. Далее может возникнуть рвота, потеря сознания и резкое повышение артериального давления. Что делать? Переместиться в прохладное помещение, выпить стакан чистой (не минеральной) воды, раздеться до белья и приложить к лбу холодный компресс (например, бутылку с холодным напитком). Такие же бутылки нужно приложить к коже в местах, где близко к ее поверхности проходят крупные сосуды: две — к подмышкам и одну — к паху. Если через 15—20 минут облегчение не наступит - нужно обвернуться смоченной в воде простыней или просто облиться водой с головы до ног. Если после этого состояние не улучшается - вызывайте скорую !!! |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |