



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Меры предосторожности и правила поведения в жаркую погоду!



- Постарайтесь не выходить 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 колени, 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 пройдите 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.

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.

