



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 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. 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, закрывайте 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 - примите 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 - примите 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°C - минимум 1,5 литра в день При температуре 26°C - минимум 1,9 литра При температуре 32°C - 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

