

Правила безопасности в жаркую погоду.

Лето – пора тепла и солнца. Но что таят в себе жаркие дни? Как выжить на улице лето? Как помочь человеку, которому стало плохо на солнце или просто в душном, жарком помещении?

Пейте больше жидкости и употребляйте фрукты, это основной поставщик минеральных солей и витаминов. Фрукты можно употреблять в неограниченном количестве. Воду лучше пить кипяченую, остуженную до комнатной температуры, или негазированную минеральную. Следите, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ в связи с тем, что происходит снижение иммунитета. Сладкие напитки тоже пользы не приносят. В стоп-лист врачей попали и соки, влияющие на вязкость крови – гранатовый и виноградный. А вот апельсиновый и грейпфрутовый в летнюю пору вполне подойдут. Но лучше всего - чай или вода с лимоном.

1. Избегайте прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.
2. По возможности ограничьте время нахождения на улице.
3. Для защиты от жары носите головной убор, особенно это касается лиц старше 55 лет. Ходите с зонтиком, не нужно этого стесняться. Зонтик прекрасно защищает от солнечных лучей.
4. Не стоит увеличивать физическую нагрузку, организму и так тяжело. Жара – это уже нагрузка на сердце и сосуды.
5. Доказано, что и умственная деятельность в жару неблагоприятно сказывается на нервной системе. Недаром в жарких странах придумали сиесту. Время, когда особенно жарко, больше 33 градусов – приблизительно с 12 до 5 вечера. Работоспособность организма снижается, таким образом организм защищает себя от перегрузок, и нужно ему в этом помогать.
6. Носите светлую просторную одежду.