

ОБЕРЕЖНО, СПЕКА!

Щоб захиститися від негативного впливу спеки на організм людини слід виконувати деякі правила поведінки:



- ▶ не слід без зайвої потреби виходити на вулицю. Не можна знаходитися під прямими сонячними променями з 11:00 до 17:00 години;
- ▶ в період літньої спеки потрібно обирати одяг з легких та натуральних тканин, носити головні убори, а також уникати тісної та синтетичної одяжі, так як вона ускладнює процес теплообміну;
 - ▶ необхідно збільшити кількість вживання рідини впродовж дня. Краще пити чай або фруктові, трохи прохолодні не солодкі напої;
 - ▶ категорично заборонено палити в спекотну погоду, оскільки нікотин звужує судини і підвищує тиск. Також варто виключити з раціону м'ясо, каву й алкоголь, їсти більше овочів і фруктів. Слід пам'ятати, що пиво спрагу не втамовує;
- ▶ відмовитися від звички готувати їжу про запас. Категорично не можна купувати їжу на лотках, не обладнаних холодильниками;
- ▶ намагайтеся звести до мінімуму перебування в громадському транспорті. Спека й задуха в замкненому просторі можуть спровокувати запаморочення й непритомність;
- ▶ у спекотні періоди необхідно знизити звичайну фізичну активність та відмовитися від занять спортом. Фізичні навантаження збільшують теплообмін у 5 разів, що може призвести до зневоднення організму;
- ▶ небажано в спеку користуватися косметикою, особливо пудрою й тональними кремами. По-перше, вони ускладнюють шкірі дихання, і по-друге, як наслідок, людина сильніше пітніє, і ефект від макіяжу виявляється прямо протилежним бажаному;
- ▶ якщо в приміщенні встановлено кондиціонер, важливо пам'ятати, що різниця температур між приміщенням і вулицею не повинна перевищувати 10 градусів. Тому не можна програмувати кондиціонер на температуру нижче ніж 18 градусів.



Врятуватися від спеки й освіжити організм допоможуть водні процедури. Це не означає, що потрібно купатися в брудних водоймищах або міських фонтанах. Однак гуляти біля води, частіше ополіскувати руки й обличчя, а також приймати душ два рази на день — це необхідний мінімум у таку погоду. Для шкіри особливо корисно вмиватися мінералкою або бризкатися спеціальною термальною водою.



Бажаємо Вам доброго здоров'я!