

Как защититься от жары по рекомендациям Роспотребнадзора?

Территориальный отдел г. Симферополю и Симферопольскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и г. Севастополю сообщает, что повышенная температура воздуха и лучи палящего солнца не только создают дискомфорт, но и нередко приводят к неприятным последствиям для человеческого организма.

Чрезмерная жара чревата солнечными ударами, обезвоживаем, обмороками, сердечными приступами. Если же организм человека ослаблен, а при этом не применяются меры для предотвращения вредного воздействия жары, возможны даже смертельные случаи.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека на своем сайте разместила инфографику, содержащую список простых и общедоступных мер, которые помогут вам избежать вредных последствий жаркой погоды.

Как одеваться в жару?

Обязательно носите в жару головной убор и защищайте глаза солнцезащитными очками.

Носите одежду свободного покроя из натуральных материалов. Лучше носить верхнюю одежду с широким, свободным воротником. В области шеи и головы находятся зоны наиболее активного потоотделения.

Прилегающая одежда из синтетических тканей препятствует естественному потоотделению и испарению влаги на коже. Это приводит к перегреву организма. Кроме того, скопление пота на теле может приводить к неприятным и болезненным явлениям на коже.

Не следует рассматривать потение в жару как негативное явление. На самом деле активное потоотделение в жаркую погоду – естественный механизм человеческого организма для терморегуляции и защиты от перегрева. Главное – обеспечить быстрое испарение выделяющегося пота, что и обеспечивает охлаждение организма.

Одежда из темной ткани слабо отражает солнечные лучи, что тоже ведет к перегреву тела. Металлизированные украшения на одежде, стразы, концентрируют тепло солнечных лучей и сильно нагреваются.

Какие продукты и напитки рекомендуются или нежелательны?

Такие продукты питания, как копчености, жареное мясо, энергетические напитки и алкоголь приводят к обезвоживанию и поэтому в жару следует от их употребления воздерживаться. В жару рекомендована легкая пища – морепродукты, рыба, фрукты и овощи. Утолять жажду лучше морсами, чаем, витаминизированными напитками и компотами из сухофруктов. Кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира помогут привести в порядок пищеварение и нормализовать кислотно-щелочной баланс. Это положительно влияет на иммунитет и повышает сопротивляемость организма воздействиям вредных факторов окружающей среды.

Полезные советы, как легче перенести жаркую погоду:

- Влажными гигиеническими салфетками протирайте области за ушами и шею.
- Используйте спрей с термальной водой для периодического сбрызгивания лица.
- Всегда носите с собой нашатырь на случай солнечного удара – это поможет прийти в себя.
- Смажьте ментоловым маслом виски для охлаждения и повышения тонуса.

Перед выходом на улицу примите таблетку аспирина (при отсутствии личных противопоказаний).