Безопасность в жару, или Служба спасения 112 рекомендует…

С одной стороны – мы так долго ждали лета и солнца, с другой – чрезмерное увлечение солнечными ваннами может привести к печальным последствиям. Что делать, чтобы и погожими днями успеть насладиться, и о здоровье своем не забыть?

Пейте больше жидкости. Мелкими глотками, не торопясь. И не больше одного стакана сразу. Воздержитесь от сладких газированных напитков и кофе — простая вода гораздо лучше утолит жажду. Хороши в жару и морсы, и зеленый чай.

А вот от спиртных напитков лучше отказаться вовсе: на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, поэтому человек пьянеет быстрее и сильнее. Если зимой он в таком состоянии не чувствует холода и может, незаметно для себя, получить сильнейшее обморожение, то летом с легкостью получит тепловой удар. Плюс ко всему алкоголь приводит к обезвоживанию организма!

Даже если очень жарко, **не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера**. Комфортная температура для человеческого сна -18-24 градуса: отрегулируйте кондиционер на этот диапазон. Если нет ни кондиционера, ни вентилятора — перед сном устройте в комнате сквозняк на 20 минут, но на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков! Купите обычный пульверизатор и почаще опрыскивайте пространство (дома или кабинет на работе) холодной водой.

Не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Вода должна быть комфортно прохладной. Почаще ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой.

Носите одежду светлых тонов и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и достаточно просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева. Не забывайте о солнцезащитных очках!

Н**е ешьте на ночь тяжелой пищи** (особенно мясо): ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Лучший рацион в жару – овощи, фрукты и рыба.

В жару медики рекомендуют при малейшей возможности разуваться и ходить босиком. Разумеется, не по раскаленному асфальту, а по траве. На ступнях находится большое число точек, отвечающих за внутренние органы. Когда человек ходит босиком, происходит воздействие на эти точки. В результате улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус организма и даже начинается обновление клеток.

Любителям охлаждаться в речке надо иметь в виду, что нырять в воду не рекомендуется. Перепад температур может спровоцировать спазм сосудов сердца. Поэтому перед водными процедурами остыньте в тени.

Контролируйте свое состояние, если находитесь долгое время на улице. Если вы заметили, что кожа начинает краснеть, слизистые оболочки сохнут и вам нестерпимо хочется пить – это первые признаки перегревания! Срочно в тень! Выпейте несколько глотков воды (не холодной!), умойтесь, смочите руки и ноги. Если есть возможность – вернитесь домой, примите прохладный (не холодный!) душ или оботритесь влажной губкой, чтобы снизить температуру тела.

Если появились слабость, кожа стала холодная и липкая или очень горячая, пульс слабый или, наоборот, очень быстрый, тошнит, и возможна потеря сознания – немедленно звоните по номеру 112 и вызывайте «скорую помощь». Тепловой удар – это очень серьезно, любое промедление может привести к фатальному исходу. Если началась рвота – не пейте воду. При учащенном пульсе нужно принять какой-нибудь сердечный препарат: валокордин, капли валерианы или боярышника – 30-40 капель на полстакана воды. Если артериальное давление повышено, то как можно быстрее примите гипотензивное средство: это поможет предотвратить такие тяжелые состояния, как инсульт и инфаркт миокарда.

Берегите себя и наслаждайтесь летом!