Как пережить жару: полезные советы

Начиная с понедельника, всю неделю в столице столбик термометра не опустится ниже отметки в 26 ° С, а в ближайшие дни установится 30-градусная жара. Чтобы долгожданное летнее тепло не навредило, необходимо соблюдать определенные меры безопасности.

Так, в жаркие дни рекомендуется увеличить количество потребляемой жидкости (в идеале утолять жажду лучше простой водой) и исключить из рациона жирную тяжелую пищу, а также любые спиртные напитки.

Что надеть?

В жару следует надевать одежду из натуральных тканей, желательно светлых оттенков – в ней вы будете наиболее комфортно себя чувствовать. Обязательным атрибутом должен стать головной убор, который защитит вас от перегрева и солнечного удара. Не забудьте и о солнцезащитных очках, ведь глаза также уязвимы к прямому воздействию солнечных лучей.

Как пережить жару дома?

Во-первых, максимально легко одеваться, никакой синтетики, плотных обтягивающих тканей. Во-вторых, стараться периодически освежаться, принимать легкий душ, обтираться прохладной водой. Помните, что вода не должна быть ни горячей, ни холодной – лучше всего, если температура воды будет совпадать с температурой вашего тела. Если вы используете для проветривания и охлаждения помещения вентилятор или кондиционер, то не стоит направлять потоки воздуха на себя – вас может легко продуть.

Пляжный отдых в жаркие дни

Собираясь отдохнуть в летний зной возле водоемов, не забудьте прихватить с собой на пляж головной убор, солнцезащитный крем, очки и побольше воды, чтобы избежать обезвоживания. Чтобы не перегреться на солнце, посещать зоны отдыха лучше утром или вечером, когда оно не такое активное. Прежде чем идти в воду после принятия длительных солнечных ванн, сначала необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в водоем, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания. Заходить в воду следует постепенно, по мере погружения обтираться водой, чтобы организм привык к температуре, и только после этого можно окунуться и поплавать.

Прежде чем сесть в автомобиль, который простоял долгое время на солнцепеке, откройте его и хорошо проветрите. В жаркие дни просматривайте заблаговременно загруженность дорог, и чтобы не простаивать в пробке, выбирайте альтернативные маршруты передвижения. Автомобилистам, у которых имеется в машине кондиционер, рекомендуется в начале летнего сезона проверить его работоспособность – чтобы в случае выявленных неисправностей успеть подготовить его. У кого же он отсутствует, для более комфортных поездок можно приобрести автомобильный вентилятор или портативный кондиционер.

Кого застала жара на дачном участке

Как бы ни хотелось целый день проводить на свежем воздухе, окапывая деревья и пропалывая

грядку за грядкой, садовые работы нужно планировать на утро и вечер: физические нагрузки на солнцепеке могут быть чреваты для здоровья! Здесь также нельзя забывать о защите головы и кожи – надевайте головной убор и берегите плечи и спину – вы даже не успеете заметить, как они сгорят!

Чтобы избежать перегревания, контролируйте свое состояние, особенно если находитесь долгое время на улице. Первыми признаками перегрева является покраснение кожи, сухость слизистых оболочек, нестерпимая жажда. При наличии этих симптомов необходимо срочно переместиться в тень, выпить несколько глотков воды (не холодной!), умыться, смочить руки и ноги, при возможности – вернуться домой, принять прохладный (не холодный!) душ или обтереться 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 вызывайте «скорую помощь». Тепловой удар – это очень серьезно, любое промедление может привести к фатальному исходу.

Первая помощь при тепловом или солнечном ударе

Перенесите пострадавшего в тень на открытом воздухе или в прохладное проветриваемое помещение. Расстегните ворот одежды, а еще лучше – разденьте до пояса, уложите на спину, подложив под голову подушку или валик из подручных средств. Ко лбу и затылку приложите холодный компресс, а тело оберните мокрой простыней. В отсутствие простыни можно опрыскивать холодной водой. Можно направить на пострадавшего поток прохладного воздуха от вентилятора.

Для восстановления водно-солевого баланса организма напоите пострадавшего большим количеством минеральной воды или воды простой, но с добавлением сахара и кухонной соли (на 1 стакан воды — 1 чайная ложка сахара и 1/5 чайной ложки соли).

К сведению: **тепловой удар** – это нарушение теплового баланса организма, при котором практически отсутствует отдача тепла, образующегося внутри и поступающего в организм снаружи. Наиболее частая причина теплового удара – высокая температура и влажность воздуха. Особенно ему подвержены дети, лица, плохо переносящие жару или занятые тяжелой физической работой, больные сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями.

Солнечный удар – одна из разновидностей теплового удара, вызванная длительным и бесконтрольным пребыванием человека под прямыми солнечными лучами без головного убора. Вследствие перегрева кровеносные сосуды расширяются, вызывая чрезмерный приток крови к голове.