

# Как спастись от жары

Теплая и даже жаркая погода все чаще манит людей на природу. Однако жара не всегда благотворно влияет на организм человека. Есть несколько советов, которые помогут почувствовать себя немного лучше.

В жаркую погоду питание играет не последнюю роль. В жару не рекомендуется, есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном откажитесь от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами. К ним относятся все молочные продукты, включая мороженое, готовые развесные салаты, выпечка с кремом, вареная колбаса, рыба — свежая и слабосоленая. Также следует воздержаться от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

Жидкость, как никогда важна в жаркую погоду. Постарайтесь увеличить потребление жидкости. В жару из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее 3,5 литров жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утоляют, а только усиливают жажду. Обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами. С их помощью, организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Горячий зеленый чай, который пьют южане, тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен. Лучше отдать предпочтение морсам, сокам, минеральной воде.

Старайтесь не появляться на жаре с десяти часов утра и до семи вечера. Проявите повышенное внимание к пожилым людям и детям. Им приходится тяжелее всего – их организм реагирует на жару острее молодых и людей среднего возраста. Кроме детей и их бабушек и дедушек, осторожными в летний период следует быть людям, страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Если у вас имеется любое из перечисленных заболеваний, постарайтесь как можно меньше бывать на улице, особенно в дневные часы, и не увлекайтесь физической активностью, отложив ударный труд на огороде до лучших времен.

Носить лучше одежду из светлых натуральных тканей. Светлые тона отражают солнечный свет, а темные наоборот, поглощают его. Заклейте окна пленками-светофильтрами или обычной белой бумагой, это снизит температуру в помещении на несколько градусов. В меру полезны и водные процедуры, если у вас нет возможности искупаться, положите на плечи мокрый носовой платок, протрите руки и лицо влажным полотенцем, как только ткань высохнет, повторите процедуру.

В жаркую и душную погоду важно принимать профилактические меры против солнечного и теплового удара. На солнце нужно всегда ходить в головном уборе будь то шляпа, косынка, бейсболка или панамка – не важно, главное, чтобы голова была защищена от

солнечных лучей. Также не рекомендуется спать на солнце и совершать в жаркое время дня длительные переходы без периодического отдыха.

**Если рядом с вами из-за жары стало плохо человеку – немедленно позвоните в скорую помощь по номеру 03 или 112 (с мобильного телефона). До приезда скорой помощи постарайтесь оказать первую помощь – перенесите пострадавшего в тень или прохладное помещение. Уложите его на спину, подложив что-нибудь под голову, расстегните одежду, оботрите тело, можно даже облить пострадавшего водой. В экстренных случаях, когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, не дожидаясь врача, приступите к проведению искусственного дыхания и закрытого массажа сердца.**