

# Как уберечь себя от летней жары?

С каким нетерпением из года в год мы ждем лета! И вот оно приходит, а вместе с ним, а то и раньше, наступает невыносимая жара.

В такую знойную погоду ничего не хочется делать, появляется вялость и сонливость, и мы мечтаем об отпуске где-нибудь в стране пингвинов, а вместо этого нам приходится готовиться к сдаче экзаменов в институте или по раскаленному асфальту топтать на работу.

Впрочем, если у вас дома нет кондиционера, а в офисе он есть, то на работу вы будете бегать, как на праздник.

Но для того, чтобы пережить жару, одного лишь кондиционера недостаточно, и что делать, если его вообще нет?

Попробуйте соблюдать некоторые простые правила, и тогда жара будет вам не страшна.

Идеальный вариант – не выходить на улицу, особенно в наиболее жаркое время суток (12-16 ч) и избегать любой физической нагрузки (занятия спортом, работа в саду и т.д.). Если же вам необходимо выйти, старайтесь оставаться в тени.

Обязательно надевайте головной убор, очки от солнца и пользуйтесь солнцезащитными кремами. Выбирайте свободную и легкую одежду светлых тонов из натуральных материалов, например, хлопка или льна.

Чтобы на вашей рубашке или блузке не проступали мокрые пятна, а руки всегда были готовы к рукопожатию, пользуйтесь тальком или пищевой содой.

## Как уберечь себя от летней жары

Автор: admin

04.07.2012 12:43 -

---

Не переусердствуйте с макияжем – расплавленный на солнце, он представляет собой не самое лучшее зрелище.

Как можно чаще принимайте душ, а если такой возможности нет, обтирайтесь влажной салфеткой. Имейте под рукой спрей с минеральной водой (натуральной, лимонной, розовой, мятной..), с ее помощью вы в любой момент можете освежиться и увлажнить кожу. Для носа можно использовать специальный спрей с морской водой, если в этом есть необходимость.

Если покупать спрей дорогогато или же вам просто неудобно носить с собой кучу бутылочек, купите специальную насадку-пульверизатор для бутылки, она не займет много места в вашей сумке, а поскольку питьевую воду в жару нужно иметь с собой в обязательном порядке, то вы сможете использовать ее и для питья, и для того, чтобы освежиться. Чтобы вода оставалась прохладной, держите бутылку в специальной термоизолирующей сумке.

В жару нужно отказаться от жирной и тяжелой пищи и отдать предпочтение овощам и фруктам, не забывая также про хлеб и легкие супы.

Пейте натуральные соки, квас и зеленый чай с мятой или жасмином (теплый или охлажденный). Но имейте в виду, что никакой напиток не заменит воду, именно ее нужно пить в жару в большом количестве, чтобы не допустить обезвоживания организма. Если на воду вы уже не можете смотреть, попробуйте разнообразить ее вкус, добавив в нее сок лимона. И, пожалуйста, не употребляйте в жару спиртные напитки!

Помните, что в жару легко простудиться, поэтому пейте прохладную, а не ледяную воду и старайтесь оставаться в прохладном месте, а не на сквозняке.

Если окна в вашем доме выходят на солнечную сторону, закрывайте их шторами или жалюзи. Можно также наклеить на стекло специальную фольгу, которую вы можете приобрести у продавцов цветов, она защитит ваш дом от солнечных лучей, а ее прозрачность позволит вам видеть то, что происходит на улице.

## Как уберечь себя от летней жары

Автор: admin

04.07.2012 12:43 -

---

Лучше открывать окна не днем, когда температура воздуха на улице выше, чем в доме, а ночью, чтобы проветрить помещение. Для большего эффекта открытое окно можно завесить мокрой простыней.

Дома вы можете увлажнить вашу одежду, а разбрызгивание воды в помещении позволяет снизить температуру воздуха на несколько градусов (осторожнее с паркетом и мебелью).

Старайтесь находиться в наиболее прохладной комнате вашего дома. Желательно проводить 2 часа в помещении с кондиционером. Если дома кондиционера нет, выходите в супермаркет, кино, музеи, если таковые имеются вблизи вашего дома.

Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, не причинят ли они вам вреда, и обязательно обратитесь к нему при возникновении необычных симптомов.

Жаркая погода – большой стресс для организма, она вызывает его обезвоживание, провоцирует обострение хронических заболеваний и может привести к тепловому и солнечному удару.

Наиболее подвержены этому риску дети, пожилые люди, инвалиды, люди, страдающие хроническими заболеваниями и люди, занимающиеся спортом или работающие в незатененных местах.

Тепловой удар, как и солнечный, может привести к летальному исходу, поэтому при его возникновении нужно срочно обратиться к врачу. В ожидании врача нужно перенести пострадавшего в прохладное место, лучше всего туда, где есть кондиционер, дать ему попить, снять одежду и обрызгать прохладной водой, накрыть влажной простыней.

Жаркая погода опасна не только для людей, но и для животных, а о том, как помочь им пережить жару, я рассказала в следующей статье.

## Как уберечь себя от летней жары

Автор: admin

04.07.2012 12:43 -

---

***Берегите себя и своих близких!***

Автор - **Эллен Бэлль**

[Источник](#)