ЕДДС М.Р. БЕЗЕНЧУКСКИЙ НАПОМИНАЕТ ЖИТЕЛЯМ РАЙОНА КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ!

Рекомендации в жару:

- принимайте больше жидкости. Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше не газированную столовую минеральную воду, морсы, зеленый чай;

- не употребляйте спиртных напитков, на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее;

- не находитесь непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера. Так как комфортная температура для человеческого сна 18¬-24 градуса, отрегулируйте их на этот диапазон. При их отсутствии -¬ перед сном устройте сквозняк на 20 минут, но на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;

- не принимайте холодный душ, если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и нехолодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;

- 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, светло цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;

- не ешьте на ночь тяжелой пищи (особенно мясо), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ.

Экстренная медицинская помощь «103».