

Как защитить себя от жары и солнца?

Лето — время отпусков, пляжей и солнечных дней. Однако высокие температуры могут стать опасными для здоровья, особенно если не соблюдать необходимые меры предосторожности.

Шляпу надень

В жару следует избегать длительного пребывания на открытом солнце, особенно в периоды самой сильной жары: с 12.00 до 16.00. Необходимо защищаться от палящего солнца: носите легкую, светлую, дышащую одежду и головные уборы. Не забывайте про солнцезащитные кремы.

Гидратация организма

Пейте достаточное количество воды. В жару особенно важно поддерживать гидратацию организма. Пейте воду регулярно, даже если не чувствуете жажды. Избегайте употребления алкоголя и кофеиновых напитков, так как они могут способствовать обезвоживанию.

Спорт в жару противопоказан

Избегайте физических нагрузок в периоды самой сильной жары. Если необходимо заниматься физической работой на улице, делайте это утром или поздним вечером, когда температура не так высока.

За рулем

По возможности следует ограничить длительные поездки на автомобиле. Если такой возможности нет, нужно быть максимально внимательным на дороге, поскольку в жару может ухудшиться самочувствие, произойти рассеивание внимания и снижение реакции.

Будьте бдительны по отношению к детям, они более уязвимы к тепловым ударам. Поэтому оставлять детей в салоне стоящего автомобиля даже на непродолжительное время ни в коем случае нельзя.

На акватории

Конечно, в жаркую погоду хочется искупаться. Но важно помнить, что после длительного пребывания на солнце категорически запрещено прыгать в водоем или забегать в реку с разбега, так как резкая смена температуры может вызвать сосудистый спазм, шок или даже сердечный приступ. Чтобы избежать неприятностей, заходите в воду медленно, сначала по щиколотки, опустите в нее ладони и брызгайте водой на спину, плечи, живот. Только после того, как покажется, что ногам уже не прохладно, можно неспешно погружаться в воду всем телом.

Помните, что купаться нужно в специально отведенных и оборудованных для этого местах. При этом нельзя оставлять детей у воды без присмотра.

Соблюдение правил поможет избежать неприятных последствий жары и поддержать свое здоровье в хорошем состоянии.