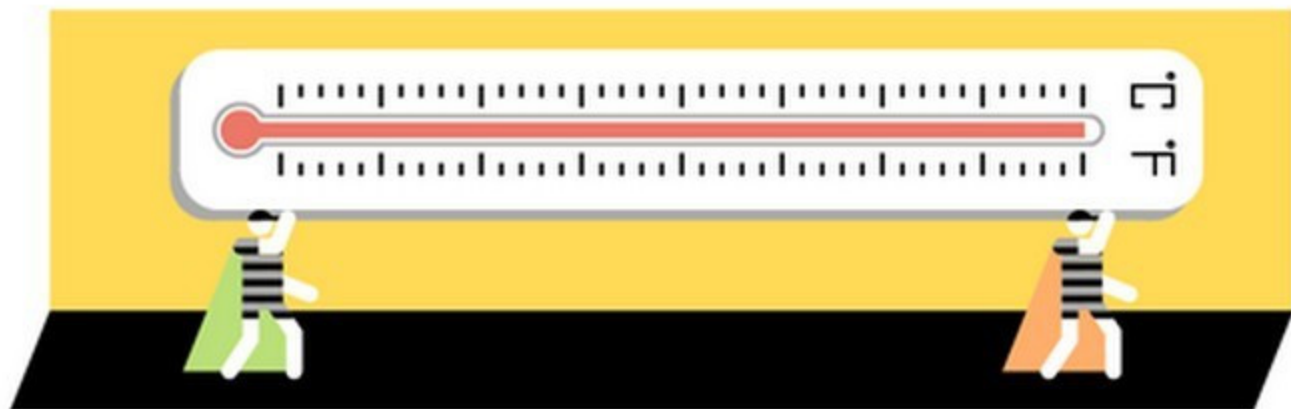


Как легче перенести жару

Что делать, чтобы избежать солнечных ударов и перегревов

КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА СТАНОВИТСЯ ВЫШЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА МЕНЯЮТСЯ ПРОЦЕССЫ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ЧТО ДАЁТ ВЫСОКУЮ НАГРУЗКУ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ. ПОЭТОМУ ДАЖЕ ТЕМ, КТО ЛЮБИТ ЖАРКУЮ ПОГОДУ, СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Общие советы



Избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов



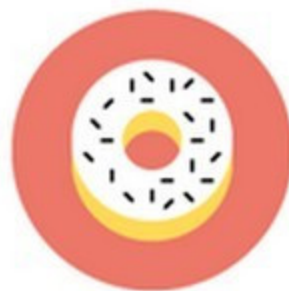
Снизить физические нагрузки



Сократить потребление алкоголя



Отказаться от курения



Сократить количество пищи



Избегать поездок в общественном транспорте в жаркие часы



Выпивать 1,5-2,5 л воды в сутки (но < 3 л)



Выставлять температуру на кондиционере $\geq 23-26^{\circ}$



Чаще принимать душ (но не ледяной)



Прикрывать родинки и родимые пятна



Носить лёгкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, и головные уборы