

## Как обезопасить себя в жаркую погоду

05.06.2019

**В предстоящие выходные обещают по настоящему летнюю жаркую погоду. Но возникает вопрос - как пережить жару без вреда для здоровья?**

Пережить жару без проблем для здоровья можно, если выполнять несложные рекомендации. Поверьте, они существенно облегчат вам жизнь.

Пейте много воды. В том, что для здоровой жизни нужно выпить в день 1,5-2 л воды знают многие. Но в жару количество потребляемой жидкости желательно увеличить в 2 раза. Пейте в любой момент, ваш организм не должен испытывать жажду. Безусловно, лучше отдать предпочтение чистой воде. Но, если вам в больших количествах пить ее тяжело – не беда. Замените ее морсами, компотами из фруктов, несладким чаем. Запомните одно важное правило – газированные напитки пить нельзя, потому что они не способны утолить жажду. А соответственно не смогут помочь вам пережить жару.

Когда на улице очень жарко, из одежды хочется носить только модный купальник и вьетнамки. Такой наряд вряд ли оценят на работе. Чтобы облегчить себе жизнь выбирайте качественную одежду из натуральных тканей. В ней ваша кожа сможет «дышать», а в популярной ныне синтетике она находится словно под пленкой. От этого ваше тело быстро перегревается. По возможности, на вашем теле должно быть как можно меньше одежды, поэтому замените брюки юбкой, а футболки на майки и топы.

В жаркое время года лучше пересмотреть свое питание. Откажитесь от соленой, жирной и жареной еды. После нее безумно хочется пить. Намного лучше вы будете себя чувствовать питаясь легкими супами и овощными салатиками.

Два раза в день побалуйте себя контрастным душем. Всегда носите с собой влажные салфетки и термальную воду в флакончике. Освежайте свое тело и лицо в течение дня – это позволит вам чувствовать себя комфортнее.

Не нагружайте свой организм в жару физической работой. Ваш пульс в это время и так сильно учащен, не стоит гробить свое сердце. По возможности выполняйте тяжелую физическую работу с утра. Возможно, придется для этого просыпаться очень рано, но для сохранения здоровья можно потерпеть.

Пережить жаркое время реально в том случае, если вы будете бережно относиться к своему здоровью. Помните, что от солнечного и теплового удара не застрахован никто.

---

Адрес страницы: <http://meschanka.mos.ru/safety-and-security/mes/detail/8134276.html>

---

[Управа Мещанского района города Москвы](#)