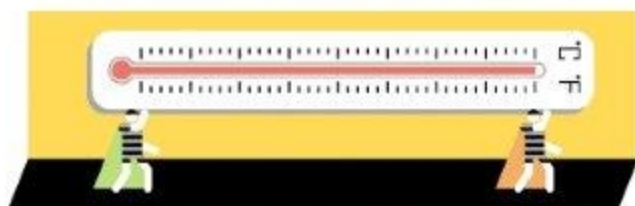


# Как легче перенести жару

Что делать, чтобы избежать солнечных ударов и перегревов

КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА СТАНОВИТСЯ ВЫШЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА МЕНЯЮТСЯ ПРОЦЕССЫ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ЧТО ДАЕТ 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 физическую нагрузку



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 родимки и родимые пятна



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

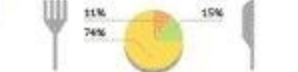
## Советы по правильному питанию

Лучше есть небольшими порциями и чаще, например, устраивать три основных приёма пищи и два перекуса

Мясные продукты лучше готовить целыми куском, а не котлетами

Ежедневный рацион должен включать:

- Углеводы: овощи, фрукты, каша
- Жиры: зелень, масло, ореховые
- Белки: мясо, рыба, молочные продукты



## ОТКАЗАТЬСЯ СЛЕДУЕТ ОТ:

- Жареного
- Жирного
- Копчёного
- Мучного
- Сладкого



## ПИТЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО:

- Зелёный чай
- Натуральный квас
- Компот
- Воду (не холодную, можно с лимоном)



## ПРИБИРАЯ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ:

- Обращайте внимание на срок годности
- Соблюдайте правила гигиены (продукты с рук лучше не покупать)



## Советы для людей, имеющих проблемы со здоровьем

Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями в период жары следует обратиться к врачу - может понадобиться корректировка лекарственной терапии

ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ТЕМ, КТО:

- Перенёс инфаркт или инсульт
- Страдает гипертонией, стенокардией, ишемической болезнью сердца
- Болен онкологическими заболеваниями
- Страдает ожирением или проблемами со щитовидной железой

