

Памятка при условиях аномальной жары

Как спастись от жары?

Какие же мы, люди, привередливые существа. Зимой нам холодно. Хочется лета, жары, солнца... Пожалуйста. Вот вам лето.

Ан нет, теперь мы опять хотим холода. Страдальчески смотрим на градусник и, увидев, что стрелочка замерла где-то за 30-тью градусами, чертыхаемся и молим небеса послать прохладу.

Конечно, такая температура, что установилась сейчас в городах, далеко не благо. Но что же поделаешь? Жить как-то надо? Придется спастись от жары. Посему читайте наши советы.

Что делать?

пить зеленый чай

носить легкую, светлую одежду

носить одежду из натуральных тканей

прятаться в тени

есть мороженное

меньше пользоваться косметикой

В жару не стоит пить

пиво (оно как раз вызывает обезвоживание)

крепкий кофе (перегруз сосудов)

алкогольные коктейли с водкой (может не выдержать сердце). А вот сухое белое вино, пополам разбавленное минералкой, - можно.

Что пить и есть в жару?

Врачи рекомендуют резко снизить потребление соли. И увеличить количество растительного масла - оно содержит витамин Е и помогает бороться с жарой на клеточном уровне.

К числу блюд-спасителей относятся:

окрошка на любом квасе

холодный свекольник (свекла снижает давление и обогащает состав крови)

болгарское блюдо "таратор" - окрошка без колбасы, но с помидорами на жидком кефире

ботвинья - холодный суп из зелени с картошкой

Если Вам стало плохо

сразу же скажите об этом окружающим. Геройство в этом случае ни к чему;

выпейте воды и смочите лицо и затылок

прилягте и поднимите повыше ноги

выпейте пару таблеток валерьянки или 20 - 30 капель корвалола или валокордина

Вызывайте "Скорую", если

темнеет в глазах

трудно говорить

путается сознание

тошнит и рвет

появилась боль в левом плече и ключице

И еще советы...

Не пожалейте несколько метров марли на окна и двери. Смачивайте ее водой. Поменьше душитесь дезодорантами и духами. Хотя, и совсем пренебрегать этим не стоит. Из дома стоит выходить лишь рано утром или после семи часов вечера. Жаркое время дня лучше провести под крышей. Затемните окна, но откройте створку или включите вентилятор, чтобы устроить легкий сквознячок. А вот постоянно оставлять включенным кондиционер не стоит. Во-первых, выше риск простудных заболеваний, которые в жару

особенно неприятны. А во-вторых, если вам все-таки придется выйти на улицу, резкий контраст температур может вызвать спазм сосудов. Это - риск неприятных последствий самого разного характера - от головной боли до сердечного приступа.

Обычно врачи советуют пить в день не менее двух литров жидкости. Если в жару вы сильно потеете, норму можно несколько повысить, но в разумных пределах.

Утолить жажду сладкими газированными напитками невозможно. Куда лучше пить подсолненную или подкисленную воду: на пол-литра воды соли на кончике ножа, чайную ложку лимонного сока или столовую ложку сухого белого вина.

Если у вас нет сердечно-сосудистых заболеваний, можно принимать прохладную ванну или лежать в бассейне, сколько заблагорассудится. Но если проблемы с сердцем уже давали о себе знать или в вашей семье есть старшие, страдающие ишемической болезнью сердца, гипертонией и прочими малоприятными заболеваниями, от долгого лежания в прохладной воде лучше отказаться, это небезопасно.

Отчасти заменить водные процедуры поможет мокрая косынка на голову или мокрая простынка на плечи, область сердца, подмышки. По мере ее высыхания можно вновь намочить в холодной воде и отжать. Но тогда уж следите, чтобы сквозняков не было, иначе простуда неизбежна.

Особое внимание в знойные дни уделите пожилым членам семьи и детям - они острее реагируют на повышение температуры.

Дети в самую жару - с 10 до 16 часов - должны оставаться дома, в остальное время обязательно в головном уборе.

Пожилым вообще лучше не выходить из дома, всегда держать под рукой свои лекарства и телефон, если никого нет рядом. Работу, требующую какого-либо напряжения, в эти дни они делать не должны.

Не стоит на эти дни назначать серьезные медицинские вмешательства - операции, диагностические процедуры, удаление и протезирование зубов.

Невредно вспомнить и вековой опыт населения жарких стран - послеобеденную сиесту.

Если вы дома, смело ложитесь после обеда вздремнуть. Если на работе, устраивайте себе перерывы: при сидячей работе ходите, сделайте несложные упражнения. Если же на работе вы много двигаетесь, наоборот, удобно сядьте, расслабьтесь. И в обоих случаях стоит посидеть полчаса в кресле, приподняв ноги, - это улучшит кровоток, снабжение мышц кислородом.

В жаркие дни увеличивается вероятность испарения вредных химических веществ. Кроме того, учащается дыхание, усиливается газообмен, поэтому через легкие человека, находящегося, например, в дорожной пробке, в единицу времени может пройти больше вредных веществ. Больше их попадает и на кожу, поскольку в жару все одеваются легко. Поэтому, вернувшись домой с улицы, сразу примите душ.