

Как переносить жару

-РЕБЯТКИ, НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ...

ПОКА ЖАРА,
ПОСИЖУ ЗДЕСЬ
С ВАМИ
В ВОДИЧКЕ...





Врачи рекомендуют при первой возможности гулять босиком по траве.

- Стимулируются точки на ступнях, которые активизируют терморегуляцию организма.

В жару лучше отказаться от сладких напитков в пользу чистой воды.

- Перед выходом на улицу в жаркую погоду выпейте 1 или 2 стакана чистой воды.
- Не увлекайтесь питьём непосредственно на жаре – это может вызвать усиление потоотделения, что приведёт к обезвоживанию организма.



Утолите жажду!

- Регулярное поступление чистой воды в организм в достаточном количестве обеспечит вам выносливость и жизненный тонус, избавит от недомоганий.



Как избежать обезвоживания

- Пейте больше воды накануне поездки, в которой не будет возможности регулярно пить воду. Процесс привыкания к изменению солевого состава питьевой воды требует некоторого времени. Поэтому при резкой смене характеристик воды возможны нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.



Носите широкополые шляпы

Закрывают
голову от
воздействия
солнечных
лучей.

- Защищают от
избытка
ультрафиолета
глаза и нежную
кожу лица.



В помещении душно?
Положите под язык
леденец.

- На нижней стороне языка находится точка, воздействие на которую стимулирует работу дыхательной системы и тонизирует организм. Это поможет вам открыть второе дыхание.



Зелёный чай вам В ПОМОЩЬ.

Древние китайские врачи утверждали, что лучший напиток в жару – горячий зелёный чай. Такой напиток способствует активному потоотделению. Влага испаряется с поверхности кожи, забирает тепло – организм охлаждается.



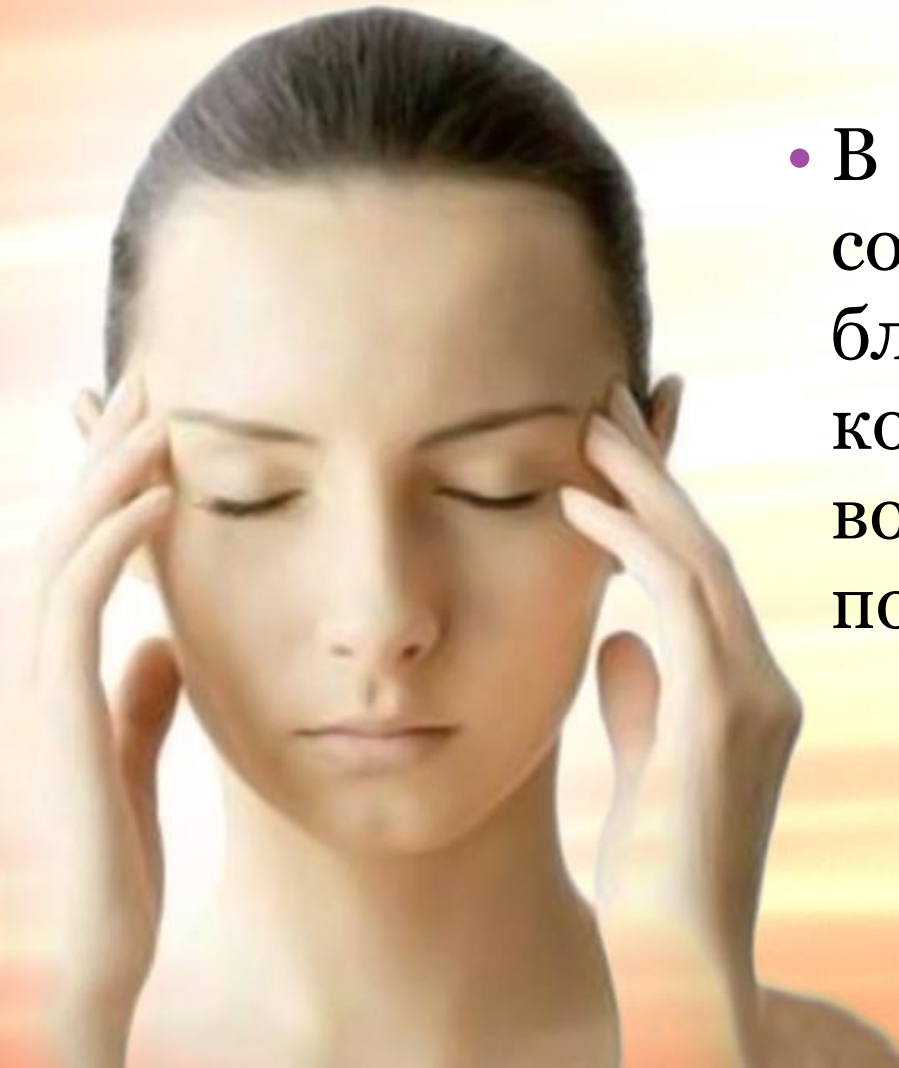
На даче вам стало
нестерпимо жарко?
На помощь придет
обычная мята.



- Сорвите листочек, разомните в руках и в течение минуты натирайте виски её соком.
- В мяте присутствует ментол, обладающий охлаждающим эффектом.

Почему нужно наносить сок мяты именно на виски?

- В области висков сосуды расположены близко к поверхности кожи. Эффект воздействия прохлады появится быстро.



Жара не отступает даже ночью?



- Воспользуйтесь проверенным бабушкиным советом и смочите водой простыни.
- Влажная ткань поможет быстро охладиться и вернуть сон.

Зелёный суп.



- Натрите огурец, нарежьте зелень и залейте полученную смесь минеральной водой.
- Это блюдо прибавит вам сил в жаркий денёк.



Кондиционер

- Установите прибор как можно ниже.
- Холодный воздух тяжелее горячего, поэтому он скапливается внизу.
- Если вентилятор стоит на полу, он поднимает прохладный воздух вверх, и дышать становится легче.



Светлая одежда из натуральной ткани

- Носите льняную одежду светлых тонов.
- Это поможет отразить солнечные лучи и подарит телу комфорт.



Фонтан в кармане.

- Купите пульверизатор в хозяйственном магазине, наденьте его на бутылку с минеральной водой и опрыскивайте себя каждые 30 минут.

Горный хрусталь.

- Замените привычные украшения хрустальными. Этот минерал впитывает в себя жар, но на ощупь остается прохладным.
- А как они сияют на солнце! Бусы и браслеты из хрусталя не только помогут справиться с жарой, но и создадут вам неповторимый имидж.





Тёплый душ.

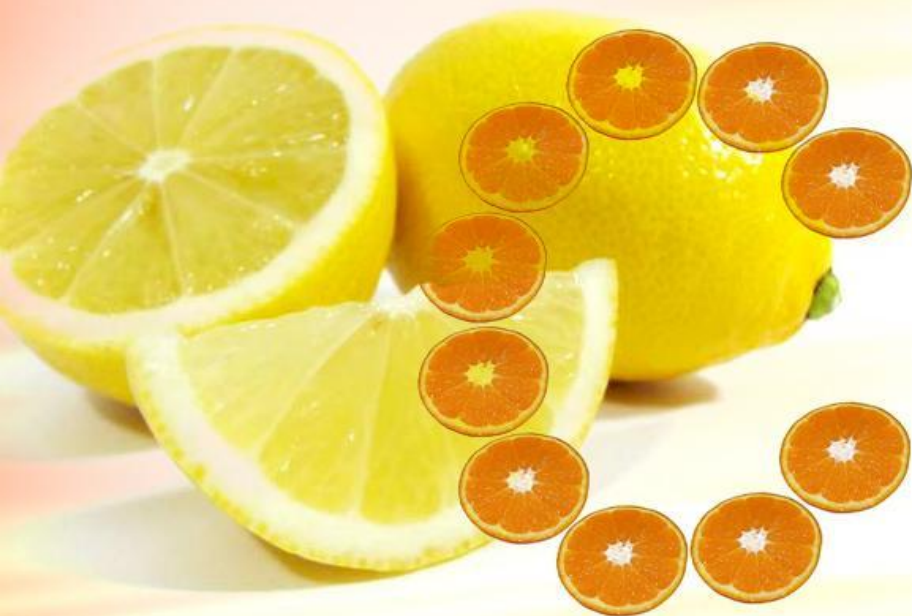
- Холодный душ приносит облегчение лишь на несколько минут, зато грозит простудой.
- А вот тёплый душ не заставляет организм испытывать температурный шок и помогает активизировать естественную терморегуляцию.

Спите днём.

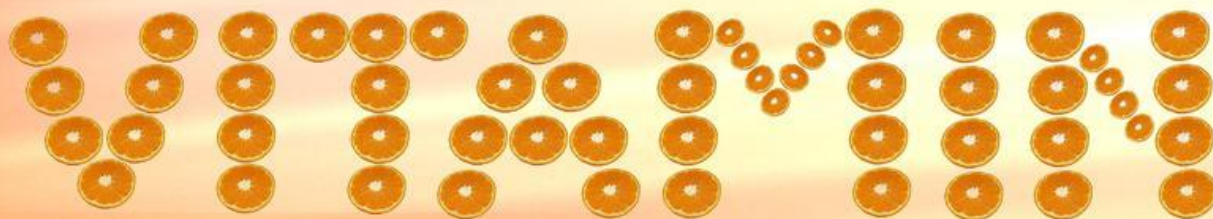
- Если есть возможность, обязательно устраивайте себе сиесту - отдых после обеда. Это даст уставшему организму передышку и обеспечит запас сил до вечера.



Витамин С.



- Витамин С нейтрализует свободные радикалы. Съедайте в день по дольке лимона или по 10 ягод чёрной смородины – в них содержится дневная доза ценнейшего витамина С.





Дышите глубже.

- Чувствуете, что перегрелись? Сделайте глубокий вдох, подождите пару секунд и выдохните. Повторите упражнение 5 раз.

Режим дня.

- Ложитесь не позже 23 часов и просыпайтесь пораньше.
- Утренняя прохлада поможет успеть справиться с множеством дел.





Носите в жару свободную одежду


- Тугие ремни ухудшают циркуляцию крови и снабжение организма кислородом.
- Одна из основных проблем организма в жару - гипоксия (недостаток кислорода).

При любой возможности плескайтесь
в воде.



- Это надёжный способ избежать перегрева.

Спасибо за внимание!

- 
- Екатерина Олешкевич,
методист Республиканского
центра гигиены,
эпидемиологии и
общественного здоровья