Последуйте советам

Как уберечься от жары

Нынешнее лето в нашей местности выдалось знойным. Далеко не всем такая погода по душе, к тому же она и небезопасна. Как же нам уберечься от жары?
Первый и главный совет врачей – не пить жидкости больше, чем обычно. Но и уменьшать количество ни в коем случае нельзя. Иначе организму грозит обезвоживание. Это тоже большая неприятность.

Чтобы организм не требовал слишком много жидкости, нужно постараться ее сохранить, не дать ей улетучиться вместе с потом. Очень хорошо задерживает воду в организме соль. Не зря ведь в горячих производственных цехах работников поят соленой водой – стараются всячески избавить выделительную систему от напряжения. Поэтому и рядовым гражданам с утра желательно съесть что-нибудь солененькое, например, соленый огурец. А потом уже выходить на улицу. С помощью соли можно убить сразу двух зайцев: меньше потеть, а также урегулировать водообмен.

Вместо горячего бульона в жаркие дни лучше есть холодную окрошку. А алкоголь на солнцепеке нельзя употреблять даже молодым, здоровым и сильным.
Прохладный душ (или хотя бы обтирания) принимать столько раз в день, сколько душа потребует. Тем, кто привык мыться раз в неделю, придется изменить своему правилу: кожу нужно обмывать несколько раз в день. Чтобы не допустить появления гнойничков на теле, желательно принимать ванну с настоями трав-антисептиков: ромашки, чистотела, череды. Ну и, естественно, нужно больше находиться в тени и меньше жариться на солнце.

И последний совет. Он адресуется молодым мамам. Раздевайте своих детишек, особенно грудных. На прогулке не держите их в клеенчатых колясках. Запомните: во время жары сильнее всего страдают маленькие дети, поскольку у них еще не установился как следует теплообмен. Поверьте, каждый раз, когда температура воздуха подскакивает до небес, детские больницы наполняются до отказа малышами, получившими тепловой удар. Это последствия неправильного поведения их родители.