

Специалисты рассказали, как спастись в сильную жару

14.06.2024



На Новосибирск надвигается 32-градусная жара. Многими сибиряками такая температура воздуха не всегда переносится хорошо. Рассказываем, какие рекомендации дали специалисты Роспотребнадзора, чтобы спастись от сильно палящего солнца и жаркой погоды.

Для многих жителей сибирских регионов жаркая погода может сильно подпортить самочувствие. В ряде случаев высокая температура воздуха может привести к обострению хронических заболеваний или перегреву организма. Особенно это касается пожилых людей и детей.

Как спастись в жаркую погоду

Чтобы избежать серьезных последствий, в первую очередь стоит ограничить время пребывания на улице. Лучше всего не выходить на улицу днем, когда солнце наиболее активное. В случае, если избежать прогулки не удастся, перед выходом следует нанести на кожу солнцезащитный крем, надеть шляпу, очки и светлую легкую одежду из натуральных тканей. Не лишним будет и зонтик, который поможет укрыться от палящего солнца.

Если все же в планах нет выхода на улицу, то рекомендуем открыть все форточки в квартире или доме, включить вентилятор. В течение дня лучше всего есть менее калорийную пищу и больше употреблять свежие овощи и фрукты, а также пить как можно больше воды (увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы). Кроме того, в течение дня лучше принять прохладный душ.

Если вы решили в жаркий день искупаться в водоеме, то при выборе места, лучше отдать предпочтение благоустроенным пляжам.

Напомним, ранее мы писали о том, как [выбрать сезонные](#) ягоды.

Иван Быкадоров