

## Як вберегтися від літньої спеки:

- по можливості - змінити режим дня (лягати спати із заходом сонця і прокидатися раніше);
- намагатись вирішувати свої справи, які потребують виходу на вулицю вранці до 11-12 години, або ближче до вечора, після 16 години;
- заздалегідь продумувати своє вбрання - підбирати світлий, зручний, не облягаючий одяг з натуральних тканин (бавовна, льон) (інший – може ускладнювати випаровування вологи).

Жінкам рекомендується: легкі брюки, довгі спідниці, туніки або льняні сарафани.

Чоловікам: потрібно відмовитись від краваток та ременів.

А також не забувайте прихопити капелюх, хустку, сонцезахисні окуляри;

- не бажано в спеку користуватись косметикою, а особливо пудрою й тональним кремом (вони ускладнюють шкірі дихання і як наслідок людина сильніше потіє);
- йдучи на вулицю обов'язково прихопіть із собою невеличку пляшку прохолодної (але не холодної) питної води або прохолодний чай з лимоном. Прохолодну пляшку можна прикласти до голови при потребі (в громадському транспорті), втамувати спрагу. Протягом дня потрібно випивати дорослій людині не менше 2,5 – 3 л рідини;
- знаючи, що прийдеться їхати в громадському транспорті, обов'язково прихопіть віяло або газету, невеличкий журнал, щоб при потребі можна було зробити собі «підручний вентилятор» (недорого і приємно);
- намагайтесь звести до мінімуму перебування в громадському транспорті (спека і задуха в замкненому просторі можуть спровокувати запаморочення, непритомність, а інфекції в подібних умовах розповсюджуються на багато швидше й живуть на багато довше);
- очікуючи громадський транспорт на зупинках, краще перейти під крони сусідніх дерев оскільки вони не нагріваються від сонячного проміння і тому під ними прохолодніше;
- якщо в приміщенні температура повітря перевищує 28 градусів, то бажано встановити кондиціонер, використовувати вентилятори. Важливо пам'ятати, що різниця температур між приміщенням і вулицею не повинна перевищувати 10 градусів. Не дотримуючись цього правила різниці в 10 градусів дуже легко підхопити нежить, а в гіршому випадку – пневмонію або радикуліт. Тому в середньому можна програмувати кондиціонер на температуру не нижче 18 градусів;
- обмежте тютюнокуріння – воно утруднює дихання та призводить до підвищення серцевих скорочень (пульсу), що додатково навантажує серцево-судинну систему;

- обмежте звичне вживання алкогольних напоїв, краще зовсім його не вживати. Алкоголь підвищує артеріальний тиск та підвищує небезпеку перегрівання та зневоднення.

Якщо у офісах не має кондиціонерів і вентиляторів, то рекомендовано покласти хоча б акваріуми (можна без рибок) або відкриті ємкості з водою, льодом, періодично обприскувати приміщення холодною водою з розбризкувача.

Також рекомендовано проводити якомога частіше вологе прибирання приміщень;

- потрібно часто обполіскувати руки і обличчя холодною водою, обтиратися вологою хустинкою. Перегріті ділянки тіла можна обтирати 9% оцтом наполовину розведеним водою.

При наявності умов:

- приймати часто теплий чи контрастний душ не менше двох разів на день (за умови здорового серця);
  - відвідувати басейн 2-3 рази на тиждень;
  - гуляти біля води;
  - купатись лише на дозволених пляжах;
- при найменшій можливості роззуватись і ходити босоніж по траві (це поліпшує циркуляцію крові, підвищує загальний тонус організму, активізує біоактивні точки)

## **Правила догляду за малими дітьми під час спеки:**

- прогулянки рано вранці і пізно ввечері;
- часта заміна підгузників та протирання вологими серветками;
- легкий світлий бавовняний одяг, панамка або хустинка на голову;
- необмежене пиття (вода, свіжі соки, компоти кімнатної температури);
- підтримувати грудне вигодовування (воно втамовує спрагу);
- не виводити дитину під прямі сонячні промені (у дітей ще погано сформований механізм терморегуляції, тому вони в два рази швидше перегріваються і переохолоджуються в порівнянні з дорослими);
- стежити, щоб дитина навіть випадково не пила воду з водойм, фонтанів;
- намагатись частіше змінювати одяг дитині, якщо вона часто впріває;
- бережіть дитину від протягів та не дозволяйте гратись під кондиціонерами.

## **Спорт, фізкультура**

Навантаження залежать від тренуваності дихальної та серцево-судинної систем кожної конкретної людини!

А в загальних рекомендаціях поради:

- займатись краще рано в ранці або пізно в вечері;
- краще займатись біля водоймищ;
- деякі фізичні навантаження краще замінити на плавання та вправи у воді або на дихальну гімнастику, йогу, легку аеробіку;
- намагатись пити багато рідини під час фізичних навантажень;
- намагатись робити більші перерви між вправами;
- вправи на свіжому повітрі при спеці, можна замінити на похід в басейн (не менше 3 разів на тиждень).