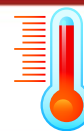




СПЕКА

як зберегти здоров'я



Правильно організуйте питний режим



Температура напоїв — +10—15 °С.

Щоб запобігти вимиванню солей із організму, вживайте:

- підсолену воду;
- мінеральну лужну воду;
- молочнокислі напої;
- соки;
- вітамінізовані напої;
- киснево-білкові коктейлі.



Пийте воду часто і невеликими порціями. Так підтримаєте добру гідратацію організму.

Якщо температура повітря — понад 30 °С, а ви виконуєте роботи середньої тяжкості, ваша **норма води**:

0,5 л на 1 год

або

1 склянка кожні 20 хв

Не зловживайте кавою

Правильно організуйте харчування



Скоротіть калорійність раціону. Споживайте більше овочів, зелені, ягід, фруктів, кисломолочних продуктів. Уникайте смажених, жирних і копчених страв.

Їжте малими порціями 4—5 разів на день. Снідайте якомога раніше — о 6:00—7:00. Обідайте до полуденної спеки.

Вечеряйте до 18:00. Якщо не можете заснути на порожній шлунок, зробіть невеликий перекус о 20:00—21:00

Уникайте раптового перепаду температур



Різкий перепад температур небезпечний для серця та судин, спричиняє головний біль і застуду.

Щоб не стало зле через контраст температур на вулиці й у приміщенні, виставляйте в кондиціонері температуру +24—25 °С

Носіть одяг із натуральних тканин



Обирайте в спеку світлий та просторий одяг з льону, бавовни, натурального шовку.

Одяг, що обтягує, ускладнить теплообмін. Синтетика викликає перегрів та шкірні захворювання.

Не забувайте про головні убори та сонцезахисні окуляри

Приймайте душ за симптомів перегріву



Якщо відчуваєте симптоми теплового або сонячного удару, зробіть холодний компрес або прийміть душ. **Симптоми**:

- головний біль;
- різка слабкість;
- запаморочення;
- зменшення концентрації уваги