

Потърсете прохлада

5 практични съвета срещу горещините

По-продължителните горещини могат да са много напрегнати за организма и да причинят сериозни проблеми със здравето. Прости мерки ще Ви помогнат да се справите в горещите дни.

1.

Здравословен воден баланс

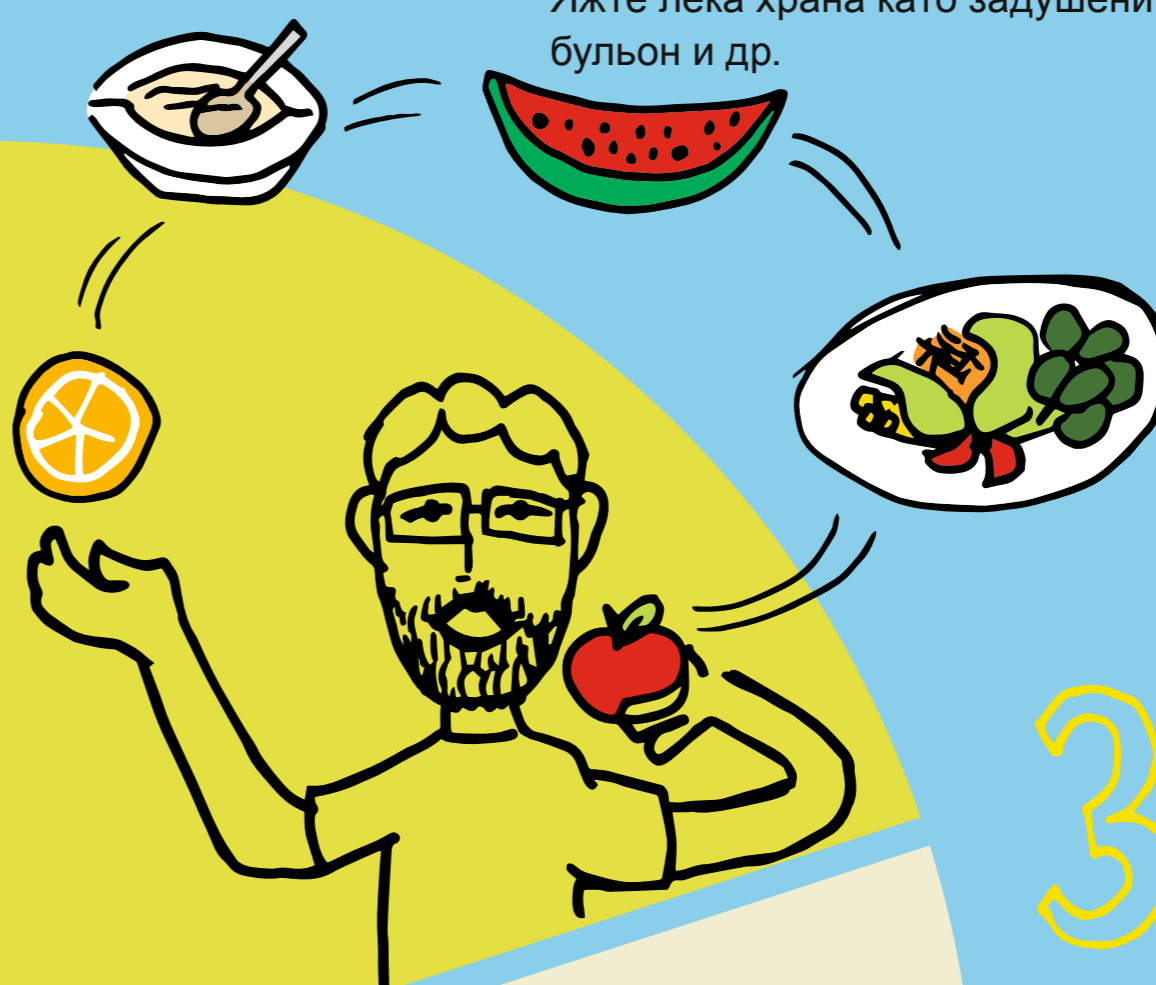
- **Пийте достатъчно течности:**
Най-малко 1,8 литра течности на ден
- **Пийте редовно:**
Равномерно разпределен прием на течности през деня
- **Пийте разнообразни течности:**
Редувайте различни напитки, като например минерална вода и разреждени плодови сокове



2.

Леко лятно меню

- **Със свежи плодове:**
Яжте много богати на вода плодове и зеленчуци
- **Лека храна:**
Яжте лека храна като задушени зеленчуци, бульон и др.



3.

Бързо охлаждане

- **Охлаждайте се:**
Влажните компреси охлаждат главата, врата, ръцете или ходилата
- **Вземайте душ:**
Студеният душ охлажда тялото и активизира кръвообращението
- **Пръскайте се с вода:**
Пръскането с вода за охлаждане създава облекчение



5.

Първа помощ при сериозни случаи

- **Незабавно се скрийте от горещината или слънцето:**
Сградите или възможностите за скриване като дървета предлагат защита от слънцето
- **Носете широки дрехи**
или отстранете тесните дрехи
- **Охладете с влажни, хладни кърпи:**
главата, врата, ръцете и ходилата
- **Пийте достатъчно течности:**
Минерална вода или леко подсолена вода
Внимание: Това не важи при замъгляване на съзнанието, тук има опасност от задушаване!



4.

По-добре предотвратяване вместо решаване на здравословни проблеми

- **Бъдете бдителни:**
Първите симптоми като виене на свят, замаяност, слабост, главоболие, гадене, болки в мускулите, изтощение или замъглено виждане сочат прегряване.
- **Не забравяйте:**
Симптомите могат да се появят и значително след престой на горещи места.
- **Съхранявайте правилно:**
Силните температурни колебания могат да повлияят на ефикасността на някои медикаменти. Обърнете внимание на посочените температури за съхранение или се консултирайте по този въпрос във Вашата аптека.

Допълнителни полезни съвети срещу горещините

- Стойте на сянка или в климатизирани сгради
- Извършвайте неизбежните дейности по възможност сутрин
- Носете леки, свободни дрехи и използвайте средства за защита от слънцето
- Информирайте се от местните новини за времето в момента и прогнозата за времето

