Як уберегтися від спеки

🔷 Перебувайте якомога менше на сонці, особливо в період з 11 до 16 години. Шукайте прохолоду й тінь, щоб ваше тіло мало можливість відновитися.

🔷 Обережно із засмагою. Засмага є ознакою того, що шкіра постраждала від ультрафіолетового випромінювання. Наносьте сонцезахисні креми за 30 хвилин перед виходом на вулицю. Засмага може значно уповільнити здатність шкіри вивільняти надлишок тепла, впливаючи таким чином на здатність вашого організму до охолодження, і зневоднює його.

Біля водойм та на пляжі отримати опіки найлегше, тож тут слід бути особливо уважними.

🔷 Обирайте легкий, вільний одяг світлих кольорів, бажано з довгим рукавом. Одягайте сонцезахисні окуляри і капелюх, краще з широкими полями, щоб затінити обличчя, вуха та шию.

🔷 Пийте більше води. Підтримуйте водний баланс: незалежно від того, наскільки ви активні. Не чекайте на відчуття спраги – пийте постійно маленькими порціями.

🔷 Не пийте рідини, що містять кофеїн або велику кількість цукру, адже це фактично призводить до втрати більшої кількості рідини. Крім того уникайте дуже холодних напоїв, тому що вони можуть викликати судоми шлунка.

🔷 Уповільніть темп: зменшуйте об’єм фізичних вправ під час спеки. Якщо ви не звикли працювати чи займатися спортом за високої температури повітря, починайте вправи повільно і поступово підвищуйте темп. Якщо навантаження у спеку змушує ваше серце битися сильніше і вам не вистачає повітря, припиніть будь-які навантаження. Перемістіться у прохолодне місце або у тінь і відпочиньте, особливо, якщо ви відчуваєте запаморочення або слабкість.

🔷 Не забувайте напувати своїх домашніх тварин: давайте їм багато свіжої води, при цьому залишайте воду в тіні.