



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 20:11

Жаркая погода



По данным Мордовского центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, 30 мая 2015 года прогнозируется переменная облачность, преимущественно без осадков. Ветер юго-восточный 8-13 м/с. Температура воздуха ночью +15...+20°C, днем +29...+34°C. Давление 745 мм. рт. ст. Видимость хорошая.

Жаркая погода при определённых обстоятельствах может навредить организму человека.

Есть несколько советов, которые помогут почувствовать себя лучше в жаркий день.

В такую жаркую погоду питание играет не последнюю роль. В жару не рекомендуется есть продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном откажитесь от тяжелых продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами. К ним относятся все молочные продукты, включая мороженое, готовые развесные салаты, выпечка с кремом, вареная колбаса, рыба — свежая и слабосоленая. Также следует воздержаться от покупки в уличных ларьках любых пирожков и слоек с мясной начинкой.

Жидкость, как никогда важна в жаркую погоду. Постарайтесь увеличить потребление жидкости. В жару из-за усиленного потоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее 3,5 литров жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утоляют, а только усиливают жажду. Обычную воду можно заменить водосодержащими овощами и фруктами. С их помощью, организм получает дополнительную порцию витаминов и минеральных веществ. Горячий зеленый чай, который пьют южане, тоже полезен в жару: он регулирует теплообмен. Лучше отдать предпочтение морсам, сокам, минеральной воде.

Старайтесь не появляться на жаре с десяти часов утра и до семи вечера. Проявите повышенное внимание к пожилым людям и детям. Им приходится тяжелее всего — их организм реагирует на жару острее молодых и людей среднего возраста. Кроме детей и их бабушек и дедушек, осторожными в летний период следует быть людям, страдающим гипертонической и ишемической болезнью сердца, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, болезнями щитовидной железы, ожирением, онкологическими заболеваниями, перенесшим инфаркт или инсульт. Если у вас имеется любое из перечисленных заболеваний, постарайтесь как можно меньше бывать на улице, особенно в дневные часы, и не увлекайтесь физической активностью, отложив

