

Пийте багато рідини у спекотну погоду

- Вам потрібно пити більше, незалежно від того, наскільки ви активні. Стандартне правило: пийте ще до того, як відчуєте спрагу.
- Уникайте алкоголю або напоїв з великою кількістю кофеїну чи цукру - вони можуть призвести до втрати ще більшої кількості рідини.¹
- Якщо ви приймаєте таблетки від надлишкової рідини у вашому організмі або ваш лікар попросив вас обмежити споживання води, поговоріть з ним про найкращий для вас план дій у спекотну погоду.³

Скільки я повинен пити?

- При помірному рівні активності протягом не більше двох годин, пийте одну чашку (8 унцій) води кожні 15-20 хвилин, або приблизно 24-32 унції на годину.
- Пити частіше краще, ніж пити велику кількість рідше.² Протягом тривалого часу ви можете пити спортивні напої з низьким вмістом цукру, щоб поновити солі, втрачені з потом.³

ПОРАДА: якщо вам важко запам'ятати, що протягом дня потрібно пити воду, встановіть будильник на телефоні або завантажте додаток, який допоможе вам відстежувати кількість випитої води. Шукайте додаток, який враховує фізичну активність, наприклад, заняття спортом або помірну чи важку працю на свіжому повітрі.³



Поповнюйте сіль і мінерали

- Потовиділення виводить сіль і мінерали з організму. Вживання спортивних напоїв з низьким вмістом цукру або збалансованих електролітних напоїв чи сумішей може допомогти поповнити сіль і мінерали.³ Ви також можете спробувати приготувати власний напій - в Інтернеті є багато рецептів!
- Порадьтеся з лікарем, перш ніж пити спортивні напої або приймати таблетки солі, якщо ви дотримуєтеся дієти з низьким вмістом солі або страждаєте на діабет, високий кров'яний тиск чи інші хронічні захворювання.³

Хто в групі ризику?

Немовлята та діти до 2 років

Діти вразливі до пов'язаних зі спекою станів, оскільки вони потребують сторонньої допомоги для забезпечення їхнього добробуту у спекотну погоду.

Зробіть наступне

Наглядайте за немовлятами та дітьми молодшого віку і переконайтеся, що вони перебувають у прохолоді та отримують достатню кількість рідини. Слідкуйте за тим, щоб вони багато пили, але уникали напоїв, які містять багато цукру, або дуже холодних напоїв.



Люди з хронічними захворюваннями

Люди з хронічними захворюваннями більш вразливі до екстремальної спеки з кількох причин. Хронічні захворювання, такі як хвороби серця, психічні захворювання, поганий кровообіг і ожиріння, є факторами ризику виникнення хвороб, пов'язаних зі спекою.⁴ Ці стани можуть зменшити ймовірність або здатність людини відчувати зміни температури та реагувати на них, або ж люди з такими захворюваннями можуть бути змушені приймати ліки, які можуть впливати на симптоми, пов'язані зі спекою, зокрема, зневоднення організму.

Зробіть наступне

Поговоріть зі своїм лікарем. Сильне потовиділення може виводити сіль і мінерали з організму, тому важливо мати план поповнення втрачених через потовиділення солей і мінералів, особливо якщо ваш стан здоров'я або ліки впливають на сольовий баланс вашого організму.

Уникайте зневоднення: поради та фактори ризику

Літні люди 65+ років

Люди у віці 65 років і старше частіше стикаються з проблемами зі здоров'ям, пов'язаними зі спекою, включаючи зневоднення, оскільки вони частіше мають хронічні захворювання або приймають ліки, які змінюють реакцію організму на спеку або впливають на здатність організму контролювати температуру та потовиділення.



Зробіть наступне

Пийте більше води, ніж зазвичай. Якщо ваш лікар попросив вас обмежити кількість рідини, яку ви п'єте, або якщо ви приймаєте таблетки з водою, поговоріть з лікарем про те, скільки пити у спекотну погоду.⁵

Працівники на відкритому повітрі та спортсмени

Людам, які працюють на відкритому повітрі, можуть знадобитися додаткові запобіжні заходи, щоб уникнути зневоднення.

Зробіть наступне

Для отримання рекомендацій на робочому місці роботодавці та працівники штату Вашингтон повинні ознайомитися з [Правилами перебування на відкритому повітрі](#), розробленими Департаментом праці та промисловості штату Вашингтон, на сайті lni.wa.gov.

Спортсмени, які тренуються у спеку, також повинні звернути увагу на ризик зневоднення. М'язові судоми можуть бути ранньою ознакою хвороби, пов'язаної зі спекою, і нагадуванням про те, що потрібно пити достатню кількість води.

Зробіть наступне

Пийте більше рідини, ніж зазвичай, і пийте ще до того, як відчуєте спрагу.⁶

Вагітні жінки

Вагітні жінки більш схильні до зневоднення і менш здатні охолоджуватися через потовиділення. Їхньому організму доводиться працювати більше, щоб охолодити себе і майбутню дитину.

Зробіть наступне

Поговоріть зі своїм лікарем про те, як підтримувати водний баланс, а також поповнювати запаси солі та мінералів, втрачених через потовиділення.⁷



- 1 "Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.
- 2 "Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.
- 3 "Heat Stress – Recommendations," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, updated June 6, 2018, <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>.
- 4 "Heat and People with Chronic Medical Conditions," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>.
- 5 "Heat and Older Adults," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>.
- 6 "Heat and Athletes," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2019, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>.
- 7 "Heat and Pregnant Women," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 25, 2022, https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html.