

Пейте много жидкости

- Когда жарко, нужно пить больше, независимо от уровня вашей активности. Хорошее правило - пить еще до того, как почувствуете жажду.
- Избегайте напитков с алкоголем, большим количеством кофеина или сахара - они могут привести к потере вами большего количества жидкости.



Восполняйте соль и минералы

Когда вы потеете, соль и минералы выходят из организма. Ваш организм нуждается в них. Вы можете восполнить соль и минералы, выпив спортивный напиток с низким содержанием сахара.

Защищайтесь от солнца

- Носите легкую, светлую и свободную одежду.
- Носите широкополую шляпу и солнцезащитные очки.
- За 15-30 минут до выхода на улицу нанесите солнцезащитный крем с SPF 15 или выше. Выбирайте солнцезащитный крем «широкого спектра» или типа UVA/UVB. Наносите его повторно каждые два часа или чаще, если вы вспотели или находитесь в воде.



Будьте осторожны с активным отдыхом на свежем воздухе

- Ограничьте вашу активность на свежем воздухе только утренними и вечерними часами.
- Чаще отдыхайте в прохладных или тенистых местах, чтобы ваше тело могло восстановиться.
- Подумайте о том, чтобы выбрать такие виды деятельности, которые помогут вам сохранять прохладу, например, плавание или пребывание в воде.

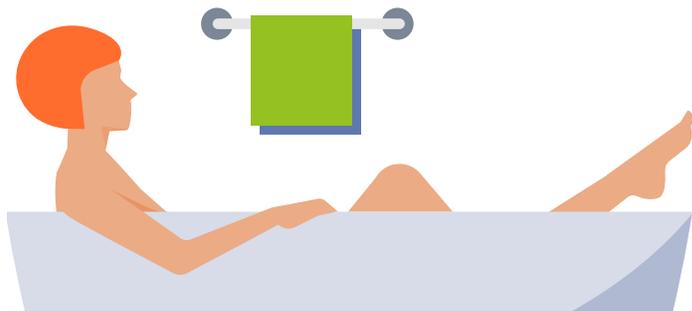
Не спешите

В жаркую погоду не спешите. Начинайте медленно и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Если ваше сердце колотится или вам трудно дышать, или же если вы испытываете слабость, растерянность либо обморок, зайдите в тень или прохладное место.



Оставайтесь в прохладе в помещении

- Оставайтесь в помещении как можно больше и, если возможно, в помещении с кондиционером.
- Если у вас нет кондиционера, зайдите в общественное место, например, в торговый центр, библиотеку или **местный центр охлаждения**. Найдите их адреса на сайте srhd.org/cooling-center-locations.
- Охладите себя прохладным душем или ванной.
- Старайтесь не есть горячую, тяжелую пищу - она согреет вас еще больше.



ИСТОЧНИКИ

"Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

"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>.