

Поради та підказки, як зберігати прохолоду

Пийте багато рідини

- Коли спекотно, потрібно пити більше, незалежно від рівня вашої активності. Гарне правило - пити ще до того, як відчуєте спрагу.
- Уникайте напоїв з алкоголем, великою кількістю кофеїну або цукру - вони можуть призвести до втрати вами більшої кількості рідини.



Поповнюйте сіль і мінерали

Коли ви потієте, сіль і мінерали виходять з організму. Вони потрібні вашому організму. Ви можете поповнити сіль і мінерали, випивши спортивний напій з низьким вмістом цукру.

Захищайтеся від сонця

- Носіть легкий, світлий та вільний одяг.
- Носіть крилатий капелюх і сонцезахисні окуляри.
- За 15-30 хвилин до виходу на вулицю наносіть сонцезахисний крем з SPF 15 або вище. Обирайте сонцезахисний крем «широкого спектру» або типу UVA/UVB. Повторно наносіть його кожні дві години або частіше, якщо ви спітніли або перебуваєте у воді.



Будьте обережні з активним відпочинком на свіжому повітрі

- Обмежте вашу активність на свіжому повітрі лише ранковими та вечірніми годинами.
- Частіше відпочивайте в прохолодних місцях або у тіні, щоб ваше тіло могло відновитися.
- Подумайте про те, щоб обрати такі види діяльності, які допоможуть вам зберігати прохолоду, наприклад, плавання або перебування у воді.

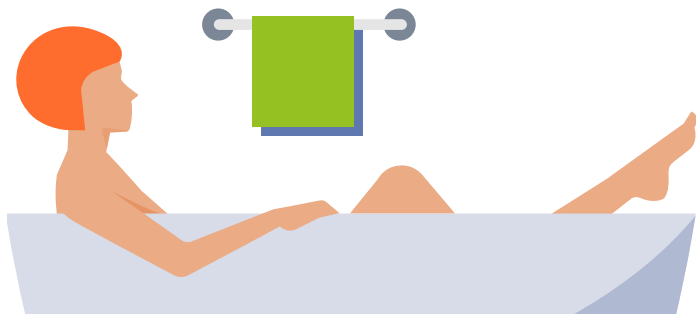
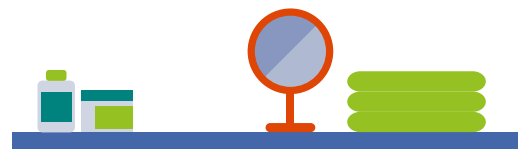
Не поспішайте

У спекотну погоду не поспішайте. Починайте повільно і зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте. Якщо ваше серце калатає або вам важко дихати, чи ви відчуваєте слабкість, розгубленість або непритомність, зайдіть у тінь або прохолодне місце.



Залишайтеся в прохолоді в приміщенні

- Залишайтеся в приміщенні якомога довше і, якщо можливо, в приміщенні з кондиціонером.
- Якщо у вас немає кондиціонера, зайдіть у громадське місце, наприклад, у торговий центр, бібліотеку або місцевий центр прохолодження. Знайдіть їх на сайті srhd.org/cooling-center-locations.
- Охолодіть себе прохолодним душем або ванною.
- Не їжте гарячу, важку їжу - вона лише зігріє вас ще більше.



ДЖЕРЕЛА:

«Поради щодо запобігання станам, пов'язаним зі спекою», Центри контролю та профілактики захворювань, оновлено 16 серпня 2022 року, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

«Тепловий стрес – гідратація», Національний інститут охорони праці та здоров'я, Центри контролю та профілактики захворювань, Публікація DHHS (NIOSH) № 2017-126, доступ 23 травня 2023 р., <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.