

## 7 правил выживания в аномальную жару

Синоптики ещё в конце недели обещали аномальную жару. Почему в такие угрожающие здоровью дни врачи не дают больничный и что делать, если вы вынуждены идти на работу?



Известно, что от аномально высокой температуры [инфаркты](#) и [инсульты](#) случаются чаще в разы! А сколько людей умерло в Европе на пике жары. Если мне не изменяет память, около 200 человек не выдержали погодной аномалии в 2010 страшно жарком году. Не исключено, что этим людям просто пришлось идти на работу.

Самый главный совет в жаркие дни всем известен — сидеть дома и не выходить на улицу. На этот случай работающим людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и необходим больничный лист. Дойдёт ли это когда-нибудь до Минздрава или хотя бы депутатов, предсказать невозможно, поэтому опять будем вспоминать правила защиты от жары.



### Тепловой удар. Как избежать перегрева в жаркую погоду.

Жара в первую очередь опасна для тех, кто имеет болезни сердечно-сосудистой и эндокринной систем, хронические заболевания лёгких, болезни почек или надпочечников, а также для очень худых людей и пожилых граждан. Им лучше всего сейчас взять отпуск и укрыться за городом в тени деревьев. В городе в сильную жару следует оставаться дома, а на улицу выходить в более прохладное время.

#### **Для остального рабочего люда правила таковы:**

**Потеть!** Потоотделение — это охлаждающая система организма. Поэтому в жару нужно потеть — это обязательно! 1 литр пота выгоняет из организма столько лишнего тепла, сколько хватило бы, чтобы повысить температуру тела на целых 10 (!) градусов. Кстати, именно не потеющие люди чаще получают тепловой удар.

**Иметь при себе воду.** Не сладкую или кислую, а самую обычную, тёплую, противную. Ведь её нужно не принимать внутрь, а поливать себя сверху. От воды в жару нам требуется только одно её качество — чтобы она испарялась с поверхности кожи и тем самым помогала организму выделять лишнее тепло. К этому совету особенно должны прислушаться те, кто мало потеет. Или кто потеть не хочет (если запланированы важные встречи и необходим приличный внешний вид). Или кто не может потеть (если нельзя напрягать почки и увеличивать количество жидкости в организме).



### Опасности душного лета, или как пережить жару в городе?

**Носить кепку.** Это всем известно, и обсуждать здесь нечего. Не хотите хлопнуться в обморок на улице от теплового удара — носите головной убор.

**Придумать опухало.** Сгодится всё: веер, журнал или газетка, носовой платок... Главное — устроить движение воздуха вокруг себя, что тоже является системой охлаждения.

**Надеть правильную одежду.** Здесь тоже в принципе всё понятно — светлая одежда отражает свет, темная поглощает.

**Ограничить время.** В жару не задерживайтесь долго на улице. Сделали короткую пробежку до назначенного пункта — и сразу в помещение.

**Меньше есть.** Лишняя энергия нам ни к чему, да и организм, работающий с нагрузкой против жары, перегружать не следует, поэтому в жару ешьте меньше.

Это основные правила предохранения от жары. Надеюсь, они вам помогут.