

Хидратирайте тялото си

Вземайте хладен душ или вана. Алтернативно може да ползвате студени компреси, кърпи, гъби, бани на краката и т.н.

Ползвайте леки чаршафи и завивки без пълнеж, за да избегнете задържането на топлина

Храна

Хубаво е храненето да бъде по-често в по-малко количество през деня, без преяждане и прекаляване с тлъсто месо, без пикантни и богати на протеини храни.

Колкото повече сме се нахранили, толкова повече топлина ще се образува вътре в нас.

За предпочитане е да наблегнем на салати, свежи зеленчуци, свежи плодове.

Здравословен проблем:

Намерете помощ, ако се чувствате замаян, отпаднал, неспокоен или изпитвате силна жажда и главоболие – преместете се на хладно място възможно най-бързо и премерете телесната си температура.

Потърсете съвет от лекар, ако страдате от хронично заболяване или приемате множество лекарства.

Консултирайте се с лекар, в случай че усетите необичайни симптоми или ако симптомите продължат. Ако член на семейството е с гореща и суха кожа и делириум, конвулсии или в безсъзнание обадете се веднага на бърза помощ. Докато чакате линейката, преместете пострадалия на прохладно място и внимателно го сложете да легне с повдигнати крака и бедра, свалете дрехите му и започнете външно охлаждане с помощта на студени компреси на врата, ахилеса и слабините. Премерете температурата. **Не давайте на пострадалия аспирин или парацетамол.** Ако човек е изпаднал в безсъзнание сложете го да легне на една страна.



Съфинансирано от
Европейския съюз



ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО
ПОДПОМАГАНЕ 2021 - 2027 г., СЪФИНАНСИРАНА ОТ
ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД ПЛЮС
Община Криводол Договор за БФП
BG05SFPR003-1.001-0069

КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ В ЖЕГИТЕ



ПРОЕКТ

«ОСИГУРЯВАНЕ НА ТОПЪЛ ОБЯД В
Община Криводол»

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на «Предоставяне на съпътстващи мерки» за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещите се лица по проект «Осигуряване на топъл обяд в Община Криводол» Договор №BG05SFPR003-1.001-0069

Седем съвета, за да се предпазите от слънцето:

1. Носете защитно облекло
2. Направете слънчевите очила вашият любим аксесоар
3. Ограничете времето за слънце, особено между 10:00 и 16:00ч.
4. Използвайте слънцезащитни продукти и ги използвайте правилно
5. Кажете НЕ на сдобиването на тен
6. Откажете оправданията за витамин D
7. Опознайте кожата си

Как да се предпазваме в горещините:

Пийте течности:

Носете винаги със себе си бутилка с вода за пиене!

Пийте повече вода! Пийте МНОГО вода!

С дишането и изпотяването в топлото време се губят много течности, които трябва да се набавят.

Айрянът, както и соковете също са подходящи за жегата.

Алкохолът, а също и бирата е лоша идея! Те не са подходящи за топлото време през деня.

Избягвайте тютюнопушенето и не прекалявайте с кофеина и захарта.



Газираните и студените напитки също не са препоръчителни.

В страните с по-горещ климат традиционно се пие топъл чай. Той може да е билков или плодов според вкуса. Особено освежаващ е ментовият чай.

Вода, овкусена с лимон или краставица също действа освежаващо.

Без голяма температурна разлика между вън и вътре



Голямата температурна разлика е абсолютно противопоказна, тя стресира организма.

Специалистите съветват да не допускаме разлика между температурата в стаята и навън повече от 4° до 6°.

Поддържайте помещенията проветриви.

Навън: леки дрехи и шапка

Хубаво би било в най-топлите часове на деня да не прекарваме много време навън. Стойте на сянка.

В жегите е добре да се носят леки дрехи, да не са стегнати по тялото, по възможност да са от естествени материи (за предпочитане памучни), както и да са със светли цветове.

Добре е при излагане на слънце, да се носи шапка и слънчеви очила, които да предпазват.

Не трябва да се забравя и слънцезащитния крем, както и да се хидратира кожата.

Вътре: поддържайте прохладата

Проверявайте температурата в жилището си между 8-10 часа, в 13 часа и вечер в 22 часа. Тя трябва да бъде по-ниска от 32 градуса през деня и 24 градуса през нощта. Тези инструкции е важно да се спазват особено за деца и възрастни над 60 години с хронични здравословни проблеми.

Затворете прозорците и особено онези, които са директно изложени на слънчева светлина през деня. Изключете изкуственото осветление и толкова електрически уреда, колкото е възможно.

Пуснете щорите, драпериите и тентите на прозорците, които се огряват от слънцето сутрин или следобед

Използвайте по-хладния въздух нощем, за да проветрите жилището си. Ако е безопасно, отворете всички прозорци през нощта и рано сутринта, когато външната температура е по-ниска.