

# Жа́ра



Опасность такого периода заключается в тепловом перегревании человека, то есть угрозе повышения температуры его тела выше 37,1°C или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8°C.

**Симптомами перегревания являются:**

покраснение кожи;  
сухость слизистых оболочек;  
сильная жажда.

## Рекомендации в жару

☺ **принимайте больше жидкости.** Не пейте сразу больше одного стакана. Пейте мелкими глотками, не торопясь. Большую часть жидкости употребляйте утром и днем, вечером и на ночь поменьше, предпочтительно несладкую и лучше не газированную столовую минеральную воду, морсы, зеленый чай;

☺ **не употребляйте спиртных напитков,** на жаре всасывание алкоголя в кровь усиливается, то есть пьянеет человек быстрее и сильнее;

☺ **не сидите непосредственно под потоком воздуха вентилятора или кондиционера.** Так как комфортная температура для человеческого сна -18-24 градуса, отрегулируйте их на этот диапазон. При их отсутствии - перед сном устройте сквозняк на 20 минут, но на ночь оставьте открытым только одно окно. Большинство летних простуд начинается из-за сквозняков;

☺ **не принимайте холодный душ,** если это не привычная для вас процедура. Лучше чаще принимайте душ и ополаскивайте лицо, шею, руки не горячей, но и не холодной водой, процедура должна вызывать чувство комфорта;

☺ **носите одежду светлых тонов** и из натуральных тканей. Не выходите на улицу без головного убора (панама, шляпа, кепка). Головной убор должен быть из натуральной ткани, светлого цвета и просторный, чтобы внутри образовалась воздушная подушка, которая предохранит от перегрева;

☺ **не ешьте на ночь тяжелой пищи** (особенно мясо), ее переваривание вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение.

