Как быть, если от жары невозможно жить?

Погода в Тюмени в последнее время радует одну половину тюменцев и огорчает вторую. Не секрет, что все мы воспринимаем температуру за окном по-разному. Если вы относитесь к типу людей, у которых в период аномальной жары «плавится мозг» и совершенно нет сил шевелиться, эта статья для вас!

Специалисты МЕДИНФО 72 подготовили небольшой список рекомендаций, которых стоит придерживаться в жаркую погоду. Итак, как же спастись от жары и сохранить обычную работоспособность?

Избавьтесь от стресса

Вспомните, как часто вы повторяете фразы вроде «Когда уже это закончится?» или «Что за невыносимая жара?». Вы напряжены и испытываете дискомфорт, это логично. Но что советуют делать все психологи, когда объективно нет возможности изменить ситуацию? А будем честны, изменить погоду ни один человек не в силах. Но любой из нас может изменить свое отношение к ситуации и благодаря этому не тратить много энергии на недовольство и раздражение. Да, действительно, 35 градусов – это много и среди раскаленного асфальта воспринимается тяжело. Но это рано или поздно пройдет. А потом вообще наступит сезон гроз и дождей, и повторится все, как встарь: «Сколько можно терпеть эти дожди?». Получайте удовольствие от любой погоды!

Питайтесь «легкой» пищей

Пришла пора на время забыть о сочных стейках и другой «тяжелой» пище. Наслаждайтесь сезонными фруктами и ягодами, покупайте свежие овощи. Вспомните о летних супах – окрошка особенно хороша в жару. Позвольте своему организму отдохнуть от многочасового переваривания плотных обедов и ужинов, тогда сил на все остальное останется гораздо больше.

Привыкайте пить много воды

Мы слышим этот совет с экранов телевизоров, от собственных врачей и знакомых. Но всегда ли в течение дня выпиваем достаточно жидкости? В сильную жару следует выпивать не менее 1,5-3 литров напитков в день. Это может быть не только вода, но и чай, морс, минеральная вода.

Соблюдайте температурный режим

Старайтесь не выходить на улицу в обеденное время, когда солнце становится совершенно беспощадным. Гуляйте ранним утром или по вечерам. Во время работы в офисе почаще включайте кондиционер. Главное, чтобы он располагался в удобном для всех месте, чтобы потоки воздуха не дули напрямую на коллег.

Носите головные уборы

Мы в Тюмени не избалованы круглогодичным летом, поэтому порой забываем о существовании солнечного удара. Действительно, если долго находиться на солнце в такую погоду может разболеться голова, подняться температура, начать тошнить и многое другое. Обновите гардероб красивыми шляпами, кепками, банданами. Они помогут не только завершить ваш летний образ, но и спасти от солнечного удара.

Старайтесь соблюдать эти простые рекомендации, чтобы период аномальной жары в городе прошел для вас максимально безболезненно. И, конечно, не забывайте наслаждаться летом, ведь оно такое короткое!