



Лето- прекрасное время года: пора отпусков, загородных прогулок, отдыха на природе. Однако излишнее нахождение на солнце и особенно в жаркие дни небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья, связанному с перегреванием организма. В группе риска, в первую очередь, находятся дети и пожилые люди, а так же лица, страдающие болезнями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (заболевания сахарным диабетом, щитовидной железы, ожирение и др.).

Чтобы не допускать перегревания организма, быть здоровым и бодрым в летнюю пору года достаточно соблюдать простые правила:

- Избегайте длительного нахождения на солнце: старайтесь планировать свой день так, чтобы выходы на улицу приходились на ранние утренние либо вечерние часы. По возможности придерживайтесь теневой стороны улицы или нахождения в прохладных помещениях.
- Старайтесь надевать в жаркую летнюю погоду свободную одежду светлых тонов преимущественно из натуральных тканей светлых тонов, обязательно носите головной убор из хлопчатобумажных или льняных тканей.
- Пейте больше воды. Летом мы усиленно теряем жидкость из организма. Как правило, необходимо в день пить здоровому человеку около 2 литров чистой питьевой воды в день (из расчета 30 мл чистой воды на 1 кг веса человека). Используйте для питья бутилированную или водопроводную воду после очистки фильтрами. Оптимальный вариант- использование негазированной

питьевой воды, прохладного несладкого чая, натурального морса. Употребление пакетированных соков и сладких газированных напитков не только не снижает, но и усиливает жажду. Берите с собой небольшую бутылку с водой.

Но будьте осторожны и ограничьте употребление воды, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением или имеете проблемы с почками.

- Сократите калорийность рациона. Летом, и особенно в жару, двигательная активность падает и затраты энергии сокращаются. Употребляйте продукты низкокалорийные и легкоусвояемые (овощи и фрукты и другие продукты растительного происхождения, нежирные кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, рыбы). Минимум соли и сахара. Чем меньше соли и сахара мы едим, тем меньше нам хочется пить.



- Однако с наступлением жары возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ). Поэтому особенно нужно соблюдать необходимые санитарно-гигиенические требования: готовить пищу в необходимом количестве для текущего потребления; готовую пищу тщательно оберегать от любого загрязнения; фрукты, ягоды и овощи тщательно мыть в проточной воде, овощи желателно перед употреблением или приготовлением салатов подвергнуть ошпариванию кипящей водой; соблюдать условия хранения и сроки годности пищевых продуктов.

- Ограничьте употребление копченостей и вяленого мяса. Эти продукты содержат огромное количество соли. Замените копчености отварными, запеченными или приготовленными на пару продуктами.

- Ешьте больше витаминов. Лучший источник витаминов- фрукты и ягоды, а лучшее время их употребления- первая половина дня. Благодаря легкости их усваивания организмом и богатому содержанию витаминов они являются незаменимыми составляющими летнего меню.

- Перед выходом на улицу используйте специальные косметические средства (кремы, гель, лосьоны), содержащие солнцезащитные факторы.

- Собираясь загорать, не наносите на кожу декоративную косметику, кремы и спиртосодержащие лосьоны, которые могут повысить чувствительность кожи к солнечным ожогам, привести к образованию стойких пигментных пятен.

Помните! Соблюдая эти простые гигиенические правила, жаркие дни не будут опасны для Вашего здоровья, а принесут бодрость, хорошее самочувствие, прекрасное настроение, активность и наслаждение летних дней!



Исполнитель: Чернявская Н.М.,
врач-гигиенист ГУ «Центр гигиены
и эпидемиологии Ленинского
района г. Минска», тираж 200 экз.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Государственное учреждение
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

Простые правила летом



Минск 2020