

Без голяма температурна разлика

Голямата температурна разлика е абсолютно противопоказна, тя е стресова за организма. Специалистите съветват да не допускаме разлика между температурата в стаята и навън повече от четири – шест градуса.



Навън: леки дрехи и шапка

По-лесно е да се справите с топлината, ако не е необходимо да излизате под слънцето в разгара на летните горещини. Въпреки това е невъзможно през лятото да се живее без да излизаме навън следобед. В жегите е добре да носим леки дрехи, да не са стегнати по тялото, по възможност да са от естествени материи, както и да са със светли цветове. Добре е на главата, когато се излагаме на слънце, да има шапка, която да ни предпазва, а не трябва да забравяме слънцезащитния крем, както и да хидратираме кожата си.

Оказване на първа помощ при слънчев и/или топлинен удар



Първата помощ при топлинен или слънчев удар трябва да се окаже бързо, независимо от степента на увреждане. Пострадалият се пренася на хладно, сенчесто и проветриво място, поставя се в полуседнало положение, дрехите се разхлабват, необходимо да се напръска с вода и на главата да се постави студен компрес. Мокри кърпи се поставят и на гърдите, корема и гърба на пострадалия и му се дава да пие студена вода. Ако пострадалия е в състояние да приема течности му се дава обилно да пие охладени и подсладени напитки. При загуба на съзнание и спиране на дишането и сърдечната дейност се прави изкуствено дишане и непряк сърдечен масаж. Пострадалият се транспортира в лежачо състояние до медицинско

Проекта се финансира от Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 г. от Европейски социален фонд плюс.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“



Съфинансирано от
Европейския съюз

**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО
МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-
2027**

**ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД
ПЛЮС**

Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“

**ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ
ЗА ГОРЕЩИТЕ
ЛЕПЪНИ ДНИ**



**Бенефициент на проект
BG05SFPR003-1.001-0154-C01
"Топъл обяд в община Алфатар"**

Летните жеги могат да бъдат изключително изтощителни за организма и да доведат до дехидратация. Затова е важно да поддържаме тялото си хидратирано през горещите месеци.

Приемайте повече течности!

Водата е основният източник на хидратация. Важно е да се пият поне 8 чаши вода на ден. По-голямото количество е изключително важно през горещите летни дни. Носете бутилка с вода винаги със себе си и пийте редовно през целия ден. Най-подходяща и освежаваща за големите жеги е водата с резенче лимон. Избягвайте алкохола, кафето и газираните напитки, тъй като те могат да допринесат за дехидратацията на организма. Също така приемайте топли, а не ледени напитки в жегата. Топлите напитки имат свойството да понижават телесната температура и така да направят жегата по-лесна за понасяне.



Подходяща храна

Има различни възможности да си набавяте хидратация и чрез храненето. Някои храни съдържат висок процент на вода и могат да помогнат на организма да се справи в жегите. Това са плодове и зеленчуци като диня, краставици, домати, ягоди и др. Хубаво е храненето да бъде по-често в по-малко количество през деня, за да няма прехранване. За предпочитане е да наблегнем на леки храни като салати, свежи зеленчуци, свежи плодове и да намалим консумацията на месо, хляб, картофи, ориз, макарони, захар и сладки неща. Планирайте правилно времето си за хранене - лятото може да бъде прекалено горещо и влажно, но има определени часове на деня, когато условията са по-поносими. Бихте могли да планирате по-големи ястия или такива, които изискват термична обработка именно през тези часове. Помислете за хапване на по-голяма закуска, за да можете да се придържате към малки и леки обеда по време на най-горещите часове. Дори топлото време понижават апетита ви, важно е да приемате адекватно количество храна,

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“

за да се предпазите от неразположения, виене на свят, ниско кръвно.



Поддържайте хладна температура

Стремете се да поддържате хладна температура в жилището си. Проверявайте температурата в него между 8 и 10ч., в 13ч. и вечер в 22ч. Тя трябва да бъде по-ниска от 32°C през деня и 24°C през нощта. Проветрявайте жилището си през нощта, когато въздухът навън е хладен, докато през деня се опитайте да ограничите слънчевата светлина и горещият въздух, влизайки в дома ви, като затворите прозорците, особено тези, които са директно изложени на слънчева светлина и също така пуснете щори, драперии и тенти на прозорците, които се огряват от слънцето сутрин или следобед.

