

Osam vrhunskih trikova da lakše preživite visoke temperature

Kada je jako vruće suzdržite se od ispijanja alkoholnih pića ili onih koja sadrže kofein jer i jedno i drugo deluju kao diuretik – podstiču izbacivanje tečnosti

Ako niste u prilici da se ispružite na nekoj plaži ili kraj bazena, već ste “osuđeni” na kućne ili kancelarijske uslove, poslušajte ove savjete.

Zamračite stan ili kuću

Ujutro, kada sunce počne da izlazi, zatvorite sve prozore i vrata, spustite roletne i navucite deblje zavjese. Na taj način ćete duže zadržati noćnu svježinu unutar kuće.

Koristite ventilatore

Dobro će doći bilo koja vrsta ventilatora – podni, stolni, stropni. U večernjim satima svakako sve u kući otvorite i napravite promaju. Upalite ventilatore koji će dodatno podstaći ulazak svježijeg zraka.

Rashlađujte se vodom

Napunite lavor vodom i pokvasite stopala. Uz to, koristite mokre peškire ili marame – stavljajte ih preko ramena ili na glavu – do je dobar način da se rashladite. Nekoliko puta dnevno istuširajte se hladnijom vodom.

Dobra ideja je i napuniti vodom prskalice, pa se povremeno osvežite “štrckajući” po licu i dijelovima tela.

Isključite dodatne izvore toplote

Klasične sijalice isijavaju toplotu, pa ih ne palite ako baš ne morate. Isto se odnosi i na upotrebu računara i električnih uređaja. Takođe, jedite svježu, laganu hranu koja ne zahtijeva kuhanje ili pečenje.

Pijte dovoljno vode

Važno je održavati pravilnu hidrataciju tijela jer se tečnost pojačano gubi tokom velikih vrućina. Ukoliko se jako znojite, svakako uzimajte hranu ili pića koja će vam osigurati dovoljno elektrolita, na primjer limunadu s malo soli, prenosi portal medicinenet.com.

Stavite led pred ventilator

Ispred ventilatora stavite široku plitku posudu i napunite je kockicama leda, ili plastične boce koje ste prethodno napunili vodom i zaledili. Rashladiće vam vazduh u kući.

Vodite računa o tome šta jedete

Izbjegavajte obilne obroke bogate ugljenim hidratima, jer mogu da povećaju metaboličku toplinu (nusproizvod metabolizma našeg organizma), a time i toplotu tijela.

DODATNO: Povedite posebno računa o kućnim ljubimcima

Imajte na umu da i životinje pate kada je ekstremno vruće. Ako imate psa, mačku ili papagaja, rashladite ih hladnim kupkama ili tuširanjem. To će im pomoći da snize temperaturu tijela. (mc)

Date: 16-06-2019