

Літо - улюблена для багатьох пору року. Це період довгоочікуваної відпустки, різноманіття фруктів і гарної погоди. Але, на жаль, такий бажаний відпочинок можуть затьмарити прикрі нездужання. Як зробити так, щоб літо приносило тільки радість? Як зберегти здоров'я в цю пору року?

Як не захворіти влітку?

- 1 Загартовуйте свій організм. Це підвищує його опірність до зовнішніх чинників.



- 2 Вживайте багато фруктів і овочів, щоб збагатити організм вітамінами.

- 3 Не зловживайте кондиціонерами. Різниця між температурою на вулиці і в кімнаті не повинна перевищувати 10 градусів.

- 4 Будьте обережні з холодними напоями та десертами. Вони часто призводять до переохолодження і хвороб.

- 5 Одягайтеся по погоді. Вечори влітку бувають досить прохолодними.



Як уникнути сонячного удару?

1

У спекотну пору доби віддавайте перевагу легкій їжі, овочам і молочним продуктам, пийте не менше трьох літрів води на добу.



3

Захищайте голову світлим головним убором, а очі сонячними окулярами. Прикривайте плечі і інші ділянки шкіри, які можуть постраждати від сонячних променів.

2

Уникайте тривалого перебування під прямими сонячними променями, особливо в період з 12:00 до 16:00.

4

У спеку віддавайте перевагу світлому одягу з натуральних, «дихаючих» тканин. Вибірайте легку, відкрите взуття.

5



На пляжі користуйтеся парасолькою від сонця, поєднуйте сонячні ванни з плаванням. Використовуйте сонцезахисні креми з високим ступенем захисту.

Як уникнути отруєння влітку?



① Мийте фрукти і овочі, навіть якщо вони з вашої грядки

② Кисломолочні продукти. Звертайте увагу на дату їх виготовлення.

③ При виборі риби звертайте увагу на те, в якому льоді вона лежить. Він повинен бути подрібненим, а не суцільним шматком. Очі риби повинні бути вологими.

④ Намагайтеся не купувати готові страви в нових місцях.

⑤ Якщо ви хочете купити готовий салат, звертайте увагу на його заправку. Краще обходити стороною салати з майонезом - особливо ті, які, як кажуть в народі, «потекли».

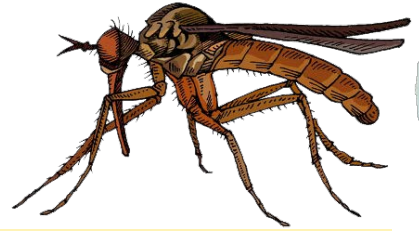
⑥ Будьте обережні з першими кавунами, адже вони мають дуже високу концентрацію нітратів і нітритів.



Як уникнути укусів комах?

1

На природі користуйтеся репелентами або натуральними маслами гвоздики, анісу, кедр, евкаліпта і ялівцю.



2

Щоб позбутися від комарів у будинку, вішайте на вікна сітки або користуйтеся фумігаторами.

3

Намагайтеся не розчісувати місце укусу до крові, щоб випадково не занести інфекцію.

4

Якщо ви опинилися поблизу бджолиного вулика, намагайтеся не робити різких рухів, а продовжуйте рух плавно і неквапливо, щоб не розлютити бджіл.



5

Не намагайтеся вбити осу або бджолу, коли вона на вас сидить - вона встигне вас вкусити, краще акуратно її смахніть.

6

Якщо йдете в ліс, надягайте закритий одяг і кожні кілька годин уважно оглядайте себе і близьких на предмет кліщів.

7

Якщо ви все-таки виявили на собі кліща, краще не знімайте його самостійно, а звернутися в лікарню

