

**Бережіть себе та своїх  
близьких!**



**Навчально-методичний центр  
цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності  
Кіровоградської області**

**ЯК ПЕРЕЖИТИ СПЕКУ**



м. Кропивницький

**Наша адреса:**

Україна, 25009, Кіровоградська область,  
місто Кропивницький,  
вул. Княгині Ольги, будинок 2  
тел. 0522 330 015  
e-mail: [nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua](mailto:nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua)  
ми на сайті: [nmc.dsns.gov.ua/kr](http://nmc.dsns.gov.ua/kr)



ми у Facebook:



## ЗАЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА

Якщо є така можливість, то краще більше часу проводити вдома й не ризикувати: перебування під прямими сонячними променями вдень небезпечно тепловими ударами й зневодненням.

## ПИЙТЕ ВОДУ

Коли надворі спека, вкрай важливо не тільки уберегтися від теплового удару та охолоджувати організм, але й достатнього пити рідини, щоб уникнути зневоднення. Виходячи на вулицю (особливо вдень), беріть із собою пляшку води, щоб будь-якої миті мати змогу зробити ковток, сполоснути обличчя або навіть допомогти комусь, хто має потребу у воді. Зважте, що і води буває забагато. Рекомендована доза води – не більше 1,5 літра на годину, інакше у вашій крові може знизитися рівень солі. Подібне трапляється не часто, але краще споживання такого об'єму води розтягнути в часі.

## ПОЛЕГШИМО РАЦІОН

Влітку наш організм не потребує багато їжі. Тому у цей період можна відмовитись від смажених, жирних та важких для шлунку страв. Краще надати перевагу супам та легким салатам. Окрім того, можна порадувати себе смачненьким морозивом, що теж допомагає на короткий час пережити спеку.

Саме час перейти на легке веганське харчування: сезон овочів та фруктів – це пряме запрошення до такого кроку.

## ПРИДБАЙТЕ ВІЯЛО

Свіже повітря справді здатне врятувати від спеки. Тож, аби не зомліти в задушливому приміщенні, застосовуйте зброю модних інсайдерів – помахі віялом.

## ЯКЩО НА ВУЛИЦІ, ТО В ЗАТИНКУ

В особливо спекотні літні дні ліпше не перебувати на вулиці в період з десятої ранку до четвертої вечора. Інакше — пересувайтесь тією стороною вулиці, де більше тіні. Головний убір, одяг з легких тканин, що захищає руки, шию та ноги, протисонцеві окуляри й пляшка води в руках (так, знову вона) допоможуть пережити найспекотніші дні.

## ОХОЛОДІТЬ ПРОСТИРАДЛО

Покладіть простирадло на 10 хвилин до морозильної камери. Цей простий трюк допомагає створити ілюзію прохолоди.

Ідеально, якщо ваше простирадло влітку – з натурального шовку. Штучні матеріали не бажані: вони створюють тепличний ефект.

## ОХОЛОДІТЬСЯ ЗЗОВНІ

Прохолодний або ледве теплий душ – прекрасна ідея для спеки. Буквально хвилина під струменями води принесе бажане полегшення. Що стосується купання у водоймах, то тут потрібно бути обережним. Варто пам'ятати, що після купання у природних водоймах потрібно приймати додаткові водні процедури вдома, бо на нашому тілі залишається не тільки пісок, а і шкідливі бактерії.

Також використовуйте засоби для ніг з охолоджувальними компонентами – наприклад, з ментолом. Рецептори легко надурити, тож вони посилають ті самі стимули, що на контакт з холодною водою, – звужують великі судини та швидко перекидають надлишок крові в капілярну мережу, забезпечуючи активну циркуляцію в зоні, що замерзас.

## НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО ЗАХИСТ

Тримайте протисонцеві креми напохваті: у машині, сумці, на робочому столі. Засоби з оксидом цинку й оксидом титану впливають відразу; засобам з хімічними фільтрами треба дати час ввібратися, щоб вони почали впливати.

## КОРИСТУЙТЕСЬ КОНДИЦІОНЕРОМ ПРАВИЛЬНО

Не варто ставити температуру на мінімум: це спричинює дискомфорт і дає різкий контраст, порівнюючи зі спекотною вулицею. Можна зафіксувати температуру на прийнятних 23 °C — і насолоджуватися прохолодою. Тим, хто мерзне, треба накидати жакет або шарф. Також не варто намагатися якомога довше зберегти повітря холодним, коли кондиціонер вимкнений. Треба періодично провітрювати приміщення.

## ЗВОЛОЖУЙТЕ ПОВІТРЯ

Можна використовувати спеціальні зволожувачі. Найкращі для спеки – ті, що утворюють дрібнодисперсний серпанок.

Є мініатюрні портативні зволожувачі, які працюють навіть від USB ноутбука. Якщо ані того, ані другого немає, можна взяти звичайний пульверизатор та зрошувати повітря звичайною водою. Якщо краплі потраплять на тіло – це лише приємний бонус.

## ОДЯГ ІЗ ЛЕГКИХ ТА НАТУРАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ

Не можна у літню спеку забувати про те, що ти носиш! У таку пору варто відмовитись від синтетичних матеріалів, адже вони можуть посприяти тому, що ви отримаєте тепловий удар. А легкі та натуральні тканини, навпаки, допоможуть запобігти цьому. Окрім того, якщо ви часто перебуваєте під прямими сонячними променями, то не забувайте, що одяг має бути ще й закритим та носити головний убір.