

منها ترطيب الجسم... "7" نصائح وحيل تساعدك على مقاومة الشعور بالحر



ترتفع درجة حرارة الطقس خلال هذه الفترة وتدفع الجميع للبحث عن وسائل مختلفة تساعد على الشعور بالانتعاش ومقاومة الحر الشديد، ولهذا نستعرض في التقرير نصائح وحيل تساعد على مقاومة الحر، وفقاً لما ذكره موقع "redcross".

نصائح وحيل تساعد على مقاومة الحر

واقي الشمس

يجب وضع كريم واقي الشمس المناسب للبشرة مع ارتداء قبعة الرأس عند الخروج من المنزل خلال فترة الظهيرة للحماية من أشعة الشمس.

فترات راحة منتظمة

يجب الحصول على فترات راحة منتظمة في مناطق غير معرضة لأشعة الشمس أو في منطقة مظلمة للتخلص من الشعور بالإرهاق أو ضربة الشمس.

ملابس ذات ألوان فاتحة

ينصح بارتداء ملابس ذات ألوان فاتحة وفضفاضة والتي تساعد على التخلص من الشعور بالحر .

ترطيب الجسم

ينصح باصطحاب زجاجة رذاذ لرشها على الوجه عند السير في الشارع ويفضل الاستحمام بالماء البارد عند العودة إلى المنزل للشعور بالانتعاش.

شرب الكثير من الماء

يفضل تجنب الكافيين والتأكد من شرب الكثير من الماء ، لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم عند التعرق.

تناول وجبات خفيفة

يفضل تناول وجبات خفيفة ومنظمة ومتوازنة، خاصة الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الفراولة والخيار والكرفس والخس، والتي تساعد الجسم في الحفاظ على رطوبته وبرودته.

الحفاظ على برودة المنزل

يفضل تجنب فتح النوافذ أثناء النهار للحفاظ على برودة المنزل، مع تشغيل المروحة الكهربائية عكس عقارب الساعة حتى تساعد على تبريد المنزل، وفتح النوافذ أثناء الليل لإدخال الهواء البارد إلى البيت.