

## Брига о здрављу у летњим месецима

Брига о здрављу током топлих летњих дана обухвата:

### НАЧИН ИСХРАНЕ

-редовне оброке (обавезан доручак, лаган ручак, лагана вечера, две дневне ужине) који ће сачувати снагу, одржати добру концентрацију и ојачати организам.

#### Конзумирање:

- хлеб – сходно полу, узрасту, физичкој активности и врсти рада, током дана 4–7 парчића средње величине.
- 1–2 порције млека одн. млечних производа одговарајућег процента млечне масти.
- термички добро обрађена меса (пилетину, ћуретину, рибу, јунетину, телетину) путем кувања, динстања или на грилу, током 4–5 дана у недељи.
- добро опрано воће кроз преподневну и послеподневну ужину (око 500 г/дан).
- добро опрано свеже поврће уз доручак и ручак (око 300 г/дан).
- поврће у виду укусних (умерено зачињених, без пикантних додатака) куваних јела – супа, чорби, варива.

### ОДГОВАРАЈУЋИ УНОС ВОДЕ И НАПИТАКА

На високим температурама изузетно је важно пити довољно течности. Организму тада највише прија и помаже пијаћа вода. Код високих температура одрасле здраве особе треба да унесе осам до десет чаша воде на дан. Ако се баве физичким активностима, овој количини треба додати од једне до три чаше воде за сваки сат активности.

Осим воде, добар избор су и млеко и воћни сокови. Препорука је да се смањи унос кофеинских напитака и алкохолних пића јер делују као диуретици, односно условљавају додатни губитак воде.

Уколико се користи флаширана минерална вода препоручује се негазирана и умерено хладна. Особама старијим од 65 година саветује се да често пију течност без обзира на то да ли су жедне, јер организам старих људи има смањене резерве воде због смањеног осећаја жеђи.

Течност би требало уносити постепено, гутља по гутљај.

Никако претеривати са превише хладним пићима.

## **ЗАШТИТА ОД СПОЉНИХ УТИЦАЈА У БОРАВИШНОМ ПРОСТОРУ**

Редовно одржавање личне хигијене (туширање – купање млаком водом пре одласка на спавање, након доласка са посла, из града, места за рекреацију; свакодневно одржавање тоалете гениталија, пазуха, ногу, лица, прање зуба) као одраза кућног васпитања и постојања свести о здравственој култури, редовно проветравање просторија, употреба застора на прозорима, подешавање рада клима уређаја тако да разлика у температури између спољне средине и средине у којој се борави не буде већа од 7 до 10 степени, помаже организму да употреби своје механизме за расхлађивање и на прави начин се прилагоди временским приликама.

## **ЗАШТИТА ОД СПОЉНИХ УТИЦАЈА У РАДНОМ ПРОСТОРУ**

Чистоћа тела и руку, чистоћа радних просторија, правремено проветравање али и затварање прозора да би се „сачувала хладноћа” простора у коме се борави, одговарајуће одевање и примерена употреба клима уређаја јесу чиниоци који утичу како на продуктивност рада тако и очување здравља радно активне популације.

## **ЗАШТИТА ОД СПОЉНИХ УТИЦАЈА ПРИЛИКОМ БОРАВКА НА ОТВОРЕНОМ ПРОСТОРУ**

Носите одећу од природних материјала, удобну обућу, заштитите се шеширом или качкетом, расхлађујте се лезезама, заштитите кожу одговарајућим козметичким препаратима.  
Сунчајте се до 11.00 часова пре подне и од 16.00 часова поподне, постепено улазите у воду на мору и купалиштима.

## **ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ, РЕКРЕАЦИЈА И ОДМОР**

Не претерујте са физичким напрезањем, вежбањем и дугим ходањем. Ако можете да планирате своје свакодневне активности, планирајте да их обавите у јутарњим и касним послеподневним сатима и само уколико је неопходно покрените се у најтоплијем делу дана.  
Лезите да спавате пре поноћи. Сан пре поноћи крепи уморан организам, регенерише ткива и чини да смо сутрадан потпуно одморни и мање нервозни.

## **БРИГА О ЗДРАВЉУ ОСЕТЉИВЕ ПОПУЛАЦИЈЕ**

Код здравих особа временске прилике, макар биле и изненадне и бурне, осим субјективног осећаја непријатности неће проузроковати по живот угрожавајуће реакције у организму јер здрав организам има велике могућности прилагођавања спољним утицајима.

Осетљива популација, деца, омладина, труднице, дојиље, стари, оболели од хроничних болести, реконвалесценти, као и особе које се баве тешким физичким пословима, односно чији је посао везан за рад на отвореном простору, имају смањену способност прилагођавања и због тога они сами као и њихови најближи, треба да обрате посебну пажњу на бригу о здрављу и понашању у летњим месецима.