

**Летняя жара — серьезное испытание для организма. При температуре выше +30 °С человек быстро теряет жидкость, а обезвоживание может привести к слабости, головокружению, снижению работоспособности и даже тепловому удару.**

«Потребность в воде индивидуальна и зависит от температуры воздуха, уровня физической активности, возраста и состояния здоровья. В среднем взрослому человеку требуется около 30 мл жидкости на каждый килограмм массы тела. Для человека весом около 70 кг это примерно две литровые бутылки воды в сутки, при этом часть необходимого объема организм получает вместе с пищей», — отмечает руководитель управления медицинского сопровождения «Абсолют Страхование» Андрей Кобельков.

Эксперт рекомендует пить воду небольшими порциями в течение дня, не дожидаясь чувства жажды. Хотя жажда — это естественный сигнал организма о нехватке жидкости, в жаркую погоду он может появиться слишком поздно. Поэтому восполнять потерю воды лучше регулярно.

Во время активных физических нагрузок или длительного пребывания на солнце организм способен терять до литра жидкости в час. Предпочтение стоит отдавать воде комнатной температуры, а потребление сладких газированных напитков, энергетиков и алкоголя — ограничить. Также в жару рекомендуется сократить количество соленой, жирной и острой пищи, которая способствует задержке жидкости в организме.

Особенно внимательными к питьевому режиму следует быть детям, пожилым людям, беременным женщинам и людям с хроническими заболеваниями. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы или почек изменять объем потребляемой жидкости следует только по рекомендации врача.

«Летом важно позаботиться не только о профилактике перегрева, но и о финансовой защите. Во время поездок по России и за рубеж страховой полис путешественника может покрывать расходы на экстренную медицинскую помощь, лечение, госпитализацию и медицинскую транспортировку при последствиях теплового или солнечного удара, если такие риски предусмотрены условиями программы страхования. Перед оформлением полиса рекомендуем внимательно ознакомиться с перечнем страховых рисков, исключениями и объемом покрытия», — рассказывает руководитель отдела урегулирования убытков НС и ВЗР «Абсолют Страхование» Наталия Тылина.

Эксперты напоминают, что угроза теплового удара существует не только под палящим солнцем, но и в душном помещении, автомобиле без кондиционера или во время интенсивной тренировки. Бутылка воды под рукой, головной убор, пребывание в тени в самые жаркие часы и правильно подобранная страховая защита помогут сделать летний сезон безопаснее.

Википедия страхования, 02.07.2026 г.