

**«Ингосстрах» поделился рекомендациями, которые помогут легче переносить жаркую погоду и поддерживать здоровье в летний период. Эксперт компании рассказал, как простые изменения в режиме дня, питания и организации дома помогают легче переносить жару.**

Рекомендуется по возможности избегать пребывания на улице в часы максимальной солнечной активности и выбирать затененные маршруты. Если выход из дома неизбежен, важно использовать головной убор и солнцезащитные очки, а также отдавать предпочтение светлой одежде из натуральных тканей – хлопка или льна. Такие материалы пропускают воздух и отражают солнечный свет, что позволяет организму легче переносить жару.

«Не менее важно соблюдать питьевой режим и корректировать рацион. В жаркие дни рекомендуется пить как можно больше воды, около 30 мл на килограмм веса или минимум 2,5 литра для взрослого человека, выбирая простую воду или несладкий зеленый чай. При этом сладкие газированные напитки лучше исключить, поскольку они усиливают чувство жажды. Специалисты также советуют отказаться от тяжелой, острой и слишком горячей пищи, заменив ее свежими овощами и фруктами, которые помогают поддерживать водный баланс и восполнять запас витаминов и минералов», – отметил Константин Летц-Орлецов, руководитель «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах».

Комфортный микроклимат важно поддерживать и дома. Для этого стоит использовать плотные шторы или светоотражающую пленку, проветривать помещения, а лучше включать кондиционер, чтобы температура была комфортной. Для взрослого человека она составляет 21-25 градусов. В случае отсутствия кондиционера можно воспользоваться вентилятором, чаще принимать прохладный душ и стараться находиться в тени, избегая прямых солнечных лучей.

«Соблюдение этих простых рекомендаций поможет легче переносить жаркую погоду и сохранять хорошее самочувствие. В случае, если вы почувствуете недомогание, слабость или другие тревожные симптомы, не стоит откладывать консультацию со специалистом.

Обратиться к врачу можно дистанционно, не выходя из дома и не подвергая организм дополнительной нагрузке. Телемедицинские сервисы позволяют оперативно получить

рекомендации от специалиста и оценить, требуется ли очный визит к врачу», – добавил Константин Летц-Орлецов.

Википедия страхования, 03.07.2026 г.