

Как пережить жару в офисе?

28.06.2013

Посреди трудовой недели махнуть за город искупаться вряд ли удастся, а работать придется при любом температурном раскладе. Чтобы мозги не плавилась от жары, вот что рекомендуют специалисты:

Надевайте в жару свободную одежду, не затрудняющую процессы теплообмена, – просторные юбки, туники, сарафаны из натуральных тканей, легкие брюки, летние пиджаки из хлопка и льна. И никаких ремней и галстуков! Длинные волосы соберите в «хвост» либо в «гульку» на затылке. Чем больше тело проветривается, тем лучше. От босоножек на высоких каблуках лучше отказаться или же переобуться в них в офисе. Забудьте о тональниках и всяческой косметике. Все это затрудняет дыхание кожи и лицо сильнее потеет.

Не сидите в офисе под кондиционером, запрограммированным на минусовые температуры. Простуда не заставит себя долго ждать. Разница температур в помещении и на улице не должна быть более 10 градусов, значит, кондиционер следует программировать примерно на плюс 18-20 градусов. Если кондиционера нет вообще, чаще ополаскивайте руки и лицо прохладной водичкой. И никакой работы в перерывах – все равно никто не оценит. Лучше прогуляйтесь в сквере, возле водоема.

Старайтесь реже пользоваться общественным транспортом. Там не только от жары можно упасть в обморок, но и от амбре потных тел. Кстати, метро в этом смысле – приятное исключение. В жару в нем всегда прохладно. Хорошо иметь с собой баллончик с термальной или минеральной водой и время от времени орошать лицо и открытые участки тела. Эффект потрясающий! Кстати, распылять таким образом воду можно и в помещении. При ее испарении легче дышится. И не забудьте о шляпе либо бейсболке. В солнцепек это обязательно.

Если температура на улице +26 градусов, то доказано, что с ее повышением на один градус работоспособность человека снижается на 10 процентов. А если в офисе +28 градусов, по закону «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» повышение температуры на градус автоматически сокращает рабочий день на 1 час!

В жару не переутруждайтесь. Большие физические нагрузки увеличивают теплообмен в пять раз, что может привести к обезвоживанию организма. И вообще в жаркие дни старайтесь меньше двигаться, а с 11 до 17 часов на улицу не выходить. Самые важные дела старайтесь решать в первой половине дня, пока еще нормально «варит» голова и солнце не накалило ваше рабочее место.

Если работа связана с передвижением по городу, чтобы охладиться, хотя бы на короткое время заходите в магазины, парикмахерские и любые встречающиеся по пути помещения с кондиционерами. В жару обязательно носите с собой бутылку с минералкой. Хорошо, если она предварительно полежит в морозилке. Тогда ею можно будет охладиться, прикладывая к запястью, на сгибы локтей, к щиколоткам, шее, вискам, затылку.

При первой же возможности разувайтесь и ходите босиком по траве. На ступнях находятся точки, отвечающие за работу наших внутренних органов. При ходьбе босиком происходит воздействие на эти точки, в результате улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус организма.

Если выбрались на водоем искупаться, помните, что при разнице между температурой воды и температурой воздуха в 10 градусов бросаться в воду сломя голову нельзя. Это может быть опасным для сосудов. Входите в воду постепенно, организм должен привыкнуть к ее температуре.

Адрес страницы: <http://timiryazevskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/1160438.html>

[Управа района Тимирязевский города Москвы](#)