



## KAKO LAŽJE PREŽIVETI VROČE DNI

V dneh, ko dnevne temperature poskakujejo nad 30° C in ko temperatura narašča tudi v delovnih prostorih, doma, v avtu,... je potrebno za ohladitev sprejeti določene ukrepe.

### UKREPI NA DELOVNEM MESTU:

1. Poslužujemo se začasnih ukrepov kot so:
  - **prerazporeditev** delovnega časa (če je možno začetek dela v zgodnjih jutranjih urah),
  - **pogostejši in daljši odmori** med delovnim časom v ohlajenih prostorih,
  - **uživanje ustreznih** osvežilnih brezalkoholnih napitkov,
  - **zmanjšanje** intenzivnosti dela...
2. V primeru uporabe klimatskih naprav upoštevajmo pravilo  $-7^{\circ}$  C (če je zunanja temperatura 33° C, naj bo temperatura zaprtega prostora  $33 - 7 = 26^{\circ}$  C)
3. **Popijte do 3L brezalkoholnih pijač** tekom dneva v manjših odmerkih, priporoča se negazirana voda ali nesladkani čaji.
4. **Oblačila naj bodo lahka in zračna**, iz naravnih materialov (npr. bombaž...), na prostem so obvezna pokrivala.
5. **Seznajte se z zdravstvenimi simptomi**, ki so značilni za izpostavljenosti visokim temperaturam kot je toplotni udar (bruhanje, težko dihanje, dehidracija, glavobol, halucinacije, izčrpanost, krči, slabost, vrtoglavica, nezavest...).
6. **Izogibajte se slani prehrani in močno začinjeni hrani.**
7. Zavedajte se, da so **najbolj učinkoviti kratki in pogosti premori** v ohlajenih prostorih.
8. **Opravite najbolj zahtevna dela zgodaj zjutraj**, ko je zunanja temperatura še nizka.
9. V primeru, da delate ob ekstremno visokih temperaturah, **vedno delajte v paru** zaradi morebitne medsebojne pomoči.



**Poleg zgoraj naštetih ukrepov se lahko »hladimo« tudi s primerno hrano. Obstaja namreč hrana, ki telo hladi, in hrana, ki ga greje. Greje nas beljakovinska hrana (rdeče meso, čokolada, oreščki, semena, jajca, začimbe in pekoča zelenjava kot je česen, pekoča paprika, redkve, gorčica,...). Tudi kruh, pecivo in drugi izdelki iz moke pri prebavi pritegnejo več vode, zato je ima telo manj za hlajenje.**

**Hrana, ki hladi** je skoraj vsa vodena. Voda, ki jo pijemo in voda, ki je v hrani, učinkujeta različno; slednja ima večjo hladilno moč. Najbolj hladi sadje in zelenjava.

Od **sadja** so najboljše lubenice in melone. Podobno ohladijo tudi banane, vsi citrusi in tropsko sadje.

Od **zelenjave** nas najbolj ohladijo kumare in drugi zelenjavni plodovi, vse vrste listnate zelenjave (razen pekoče) in solat. Tudi kislo mleko, jogurt in kefir prijetno hladijo.

Od **pijač** nas najbolj osvežijo sveže stisnjeni sadni in zelenjavni sokovi, zlasti sok stebelne zelene, takoj za njimi zeliščni in zeleni čaj.

### Priporočljiva dnevna hrana:

**Zajtrk:** Velik kozarec tople vode s sokom ene limone, sezonsko sadje (marelice, breskve, melone, lubenice..).

**Kosilo:** Kozarec sveže stisnjenega zelenjavnega ali sadnega soka, velika skleda solate. Če se vam to zdi premalo dodajte še nekaj rezin sira, skodelico skute ali oreščke po izbiri.

**Večerja:** Zeleni ali zeliščni čaj, testenine, zelenjavna enolončnica, pečen krompir, dušene bučke s parmezanom, lahko tudi kruh in meso... Zvečer si privoščite konkretniji dnevni obrok.

