

28 Ιουνίου 2017

## Καύσωνας - αντιμετώπιση: 4 κόλπα για μέσα στο σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Είναι γνωστό ότι όλοι μας πρέπει να αποφεύγουμε να βγαίνουμε έξω χωρίς σοβαρό λόγο από τις 10 το πρωί μέχρι και τις 5 περίπου το απόγευμα.

Καύσωνα - Αλλά ακόμα και αν είμαστε στο σπίτι, υπάρχουν ορισμένα απλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε πιο εύκολα τον καύσωνα.

Δείτε ποια είναι αυτά:

### **Φορέστε ένα βρεγμένο/νωπό μπλουζάκι**

Για να εξατμιστεί το νερό, δηλαδή για να μεταβληθεί από υγρό σε αέριο, πρέπει να υπάρχει θερμική ενέργεια. Αυτή η ενέργεια θα προέρχεται από τη θερμότητα του σώματός σας, γεγονός που θα σας δροσίσει και να ρίξει την θερμοκρασία σας.

### **Βάλτε τα χέρια σας σε μια λεκάνη με κρύο νερό**

Όταν βαθιά θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται, το αίμα ανεβαίνει προς την επιφάνεια του δέρματος, προκειμένου να είναι πιο κοντά στον αέρα και να ψυχθεί ευκολότερα. Τα χέρια σας έχουν μεγάλη επιφάνεια. Από τη στιγμή που η βαθιά θερμοκρασία του σώματος επιστρέψει στα φυσιολογικά επίπεδα, η ροή του αίματος στα χέρια σας θα μειωθεί και θα αισθανθείτε δροσιά.

## **Φαρδιά, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα**

Αποφύγετε τον στενό ρουχισμό. Επιλέξτε ρούχα πολύ φαρδιά και πολύ ανάλαφρα. Αν ο αέρας κυκλοφορεί πιο άνετα κοντά στην επιδερμίδα σας, τότε θα σας βοηθήσει να εξατμιστεί πιο εύκολα η θερμότητα από το σώμα σας και θα νιώσετε μεγαλύτερη δροσιά.

## **Συχνά ντους**

Την στιγμή που θα νιώσετε να σας καταβάλλει η ζέστη, είναι καλό να κάνετε ένα δροσερό ντους, όχι όμως απαραίτητα με πολύ κρύο νερό, επειδή το σώμα σας θα αντιδράσει σε μια δραματική αλλαγή και θα προσπαθήσει να κάνει διατήρηση της θερμότητας. Είναι καλύτερο να κάνετε ντους με νερό που είναι αρκετά δροσερό για να μειώσει την βαθιά θερμοκρασία του σώματός σας, αλλά είναι και αρκετά θερμό για να επιτρέψει στο αίμα να φτάσει στην επιφάνεια του δέρματος.

Πηγή: [bbc.com](http://bbc.com)