

ЖАРА И ТРАНСПОРТ



Все мы привыкли к мобильному передвижению. Водители и пассажиры автомобиля, автобуса, работа водителем грузового автомобиля... Жара и работа либо поездка пассажиром автотранспортного средства может сказаться на самочувствии. Поэтому актуален вопрос о том, как автомобилистам пережить жару,

чувствуя себя при этом максимально комфортно.

До выхода из дома обратите внимание на своё самочувствие. За руль не стоит садиться человеку, который ощущает недомогание, переутомление, имеющему хронические заболевания сердечно-сосудистой системы в фазе обострения. Если Вы себя неважно чувствуете - лучше воспользуйтесь общественным транспортом или оставайтесь дома.

Перед тем как завести мотор, нужно добиться того, чтобы в салоне машины стало прохладнее. При этом спешить с включением кондиционера не надо. Откройте в машине все окна, двери, чтобы проветрить и «охладить» салон. А сами по стойте пару минут на свежем воздухе. И лишь после того, как салон немного остынет, садитесь в машину. В первые пару минут после начала движения держите окна приоткрытыми. Если есть люк — используйте его. При этом потоки воздуха из системы вентиляции должны быть направлены не на вас, а в стороны.

И о работе кондиционера в салоне авто. Одной из самых главных ошибок многих водителей становится понижение температуры в салоне до возможного минимума. Не забывайте об опасности сильного температурного перепада для человеческого организма! Помните, что в идеале температура воздуха в салоне не должна быть меньше температуры на улице, чем на 5-7 градусов. Лучше остановиться в подобном случае на температуре 20-21 °С, этот температурный режим будет наиболее приемлемым и безопасным.

Автовладельцы, чье транспортное средство окрашено в тёмные цвета, должны помнить, что такое авто поглощает намного больше тепла и под прямыми солнечными лучами температура в салоне может значительно превышать таковую снаружи. Поэтому старайтесь не оставлять машину в жару на открытых пространствах и, если есть такая возможность, паркуйте ее в тени.

Отличный способ защиты салона автомобиля от воздействия высоких температур — использование солнцезащитных шторок, которые нужно класть под лобовое стекло. «Обычные» серебристые благодаря большей отражающей способности работают гораздо эффективнее «красивых» с рисунками.

В жаркую погоду нашему организму требуется «подпитка» питьевой водой. Перед началом поездки убедитесь в достаточном запасе питьевой воды. Выбирайте питьевую обычную или минеральную воду, холодный чай, морсы. Желательно иметь воду гарантированного качества, или вовремя проводить замену напитков, кипяченой воды.

Обращайте внимание в жару не только на употребление жидкости, но и на еду. Ешьте поменьше жирной пищи, острого и соленого, а мясу предпочтите рыбу. Пусть в Вашем рационе будет больше овощей и фруктов.

Помните: в машине Вы защищены от солнечного удара, но не от теплового, ведь салон на солнцепеке может прогреться до 50-60 градусов! Помните о том, что больше всего от теплового удара страдают пожилые люди и маленькие дети.

Поэтому, если Вы ощутили внезапную головную боль, головокружение, почувствовали «вялость» (а равно как и непонятное возбуждение) или у Вас дезориентация в пространстве — немедленно останавливайте автомобиль и выходите из машины. Сядьте в тень, снимите обувь, ослабьте воротничок, выпейте воды. Намочите платок, косынку, просто ткань водой и положите себе на голову. Затем повяжите мокрую ткань вокруг шеи — здесь расположены магистральные кровеносные сосуды - это позволит нормализовать тепловой баланс. Будьте бдительны, тепловой удар очень опасен. Продолжать дальнейшее движение следует только при восстановлении нормального самочувствия.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ уделите маленьким детям, ведь перегрев организма у них чреват серьезными последствиями. И не забывайте о четвероногих питомцах, находящихся в салоне автомобиля: ни в коем случае не оставляйте их в закрытом авто, они как и дети, очень подвержены перегреву и тепловому удару.



Мы рассказали, как сохранить комфорт и здоровье при передвижении в автотранспорте в жаркую погоду. Берегите себя и своих близких!

Врач по медицинской профилактике
Июль 2026

Татьяна Полякова