

Как спастись от жары на работе, если нет кондиционера?

2014-07-07 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Наконец-то к нам пришло настоящее лето! Но вместе с ним пришла и жара, которая может нанести вред организму. Как спастись от высокой температуры, сохранив отличное настроение расскажет уточка UBU.



1. Одевайтесь с умом – летом легче всего переносить жару в просторной одежде светлых тонов из натуральных тканей, идеально из хлопка.
2. Не лишним в жару носить с собой веер и платочек. Платочек можно смочить водой и протереть лицо и руки в душном транспорте. Ну и ветерком от веера вы порадуете и себя, и ближнего.
3. Летом старайтесь избегать макияжа, кремов и антиперспирантов. Вашей коже и так тяжело дышать.
4. На рабочем столе поставьте маленький аквариум, не обязательно с рыбками. Вода будет испаряться и немного охладит воздух.



5. Держите возле себя маленький пульверизатор и периодически сбрызгивайте себе лицо, руки и пространство вокруг.

6. Пейте зеленый чай, он хорошо регулирует теплообмен.

7. В офисе хорошо иметь растения с большими листьями (бегония или фикус), оросив их водой, вы долго будете наслаждаться влагой вокруг себя.

8. В обеденный перерыв постарайтесь меньше есть тяжелой еды (мясо, пирожные), ограничьтесь салатиком или фруктами.

9. Все важные дела постарайтесь сделать в первой половине дня, пока солнце еще не такое жаркое.

10. Как вариант, можно поставить маленький вентилятор под стол, он будет обдувать ноги, тем самым охлаждая все тело, да и шума от него почти нет.

Вот такие советы, как выжить в душном офисе подготовила уточка UBU. Не знаете, как спастись от жары в машине? Об этом читайте в следующей статье.