

Συμβουλές για να αντέξουμε τον καύωνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χρήσιμα tips για να δροσιστείτε, χωρίς να ξοδευτείτε.

Καύσωνας είναι θα περάσει, αλλά μέχρι να περάσει, δείτε τι μπορείτε να κάνετε για να δροσιστείτε σχεδόν ανέξοδα.

- **Κλείστε τις κουρτίνες και τα παντζούρια του σπιτιού:** μόνο έτσι μπορεί να μειωθεί η ποσότητα της θερμότητας που εισβάλλει στο χώρο κατά τη διάρκεια του μεσημεριού. Έρευνες αναφέρουν πως το κλείσιμο των παντζουριών μπορεί να μειώσει τη ζέστη κατά 45%.

-**Πιείτε πολύ νερό:** τοποθετήστε μέσα στο ψυγείο ένα γυάλινο μπουκάλι με παγωμένο νερό και ανεφοδιάστε το αρκετές φορές μέσα στην ημέρα. Μην ξεχνάτε πως τις μέρες του καύσωνα η αφυδάτωση караδοκεί.

-**Κλείστε τα περιττά φώτα του σπιτιού:** προτιμήστε ακόμη τα φωτιστικά με λαμπτήρες φθορισμού που εκπέμπουν κατά 70% λιγότερη θερμότητα.

- **Φορέστε άνετα ρούχα:** επιλέξτε ρούχα με ύφασμα απορροφητικό που δεν «κολλάει» πάνω δέρμα. Επιπλέον, φροντίστε να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα όταν εκτίθεστε στις επιθετικές ακτίνες του ήλιου.

-**Δροσιστείτε οικονομικά:** γεμίστε μια λεκάνη με παγάκια και νερό και βυθίστε τα πόδια σας. Το σώμα εκπέμπει θερμότητα από τις παλάμες των χεριών, τα πόδια, τα αυτιά και το πρόσωπο. Έτσι, εάν «δροσίσετε» ένα από αυτά τα σημεία, θα ανακουφίσετε όλο το υπόλοιπο σώμα. Παράλληλα, όποτε είναι δυνατόν, κάντε ντους που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε το δυσάρεστο φαινόμενο του καύσωνα.

Πηγή: clickatlife.gr