

Существует несколько научно обоснованных способов пережить сильную жару. Вот в чём они заключаются.

У разных людей разные потребности в температуре. Об этом сказал Марк Кир, доцент Школы географии, развития и окружающей среды Университета Аризоны. Некоторые медицинские состояния или лекарства могут нарушать способность нашего организма регулировать температуру.

Самый эффективный способ сохранить прохладу в жару - использование кондиционера. При этом важно регулярно проверять его, чтобы убедиться, что он работает правильно и максимально эффективно. Лучше всего менять фильтр кондиционера каждые три месяца. Особенно важно это, если вы живёте в пыльном или подверженном смогу районе.

В сильную жару также лучше использовать отражающие покрытия, затемняющие шторы, а также другие средства блокировки солнечного света. Могут помочь алюминиевая фольга, уплотнители вокруг окон, герметизация любых трещин, использование блокировщиков сквозняков.



Malte Mueller/Getty Images

Даже при наличии кондиционера могут быть полезны в жару и вентиляторы. Они помогают равномерно распределить прохладный воздух.

Постарайтесь как можно реже использовать тепловыделяющие приборы в жаркую погоду. Это особенно актуально днём, в пик жары. Включайте посудомоечную или стиральную машину, сушилку по ночам, а вместо духовки и плиты выбирайте микроволновую печь или тостер, чтобы разогреть еду.