



Aşırı sıcaklardan korunmanın 5 yolu

Sıcak yaz günleri; tatil ve güneşin tadını çıkarmak, unutulmaz anlar yaşamak ve tüm yılın stresini üzerinizden atmak için eşsiz bir zaman dilimi. Ancak bu süreç hava yüksek sıcaklıklarına bağlı olarak aşırı ısınma ve güneş çarpması gibi olumsuz sonuçları da doğurabiliyor. 150 yılı aşkın köklü geçmiş ile müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, aşırı sıcaklardan korunmanın yollarını kamuoyu ile paylaştı.

Bol bol su için

Sıcak hava vücudun su kaybetmesine neden olur ve dehidrasyon riskini artırır. Dolayısıyla su içmek, vücut ısısını düşürmeye ve dehidrasyonu önleme yardımcı olduğu için vücudun gün içerisindeki sıvı ihtiyacını karşılamak bu noktada oldukça önemli bir faktör olarak ön plana çıkıyor. Öte yandan yeterli miktarda su içmek organların düzgün çalışmasına yardımcı oluyor ve vücut enerjisini yüksek tutuyor. Ek olarak uzmanlar şekerli ve gazlı içeceklerden de uzak durulması gerektiğini belirtiyor.

Hafif giysiler giyin

Hafif, açık renkli ve nefes alabilen kıyafetler, aşırı sıcak yaz günlerinde daha rahat hissetmenizi sağlayacak önemli bir faktördür. Pamuk gibi doğal lifler, terin buharlaşmasına neden olur ve vücut ısınızın düşmesini sağlar. Ayrıca güneşin zararlı ışınlarından korunmak için geniş kenarlı şapka ve UV korumalı güneş gözlüğü kullanmayı da ihmal etmemelisiniz.

Güneş kremi kullanın

Güneşin zararlı UV ışınları cildinize zarar verebilir. Bu durum ciltte yanıklara neden olabilir ve cilt kanseri riskini artırır. Aşırı sıcak günlerde geniş spektrumlu ve en az SPF 50 koruma faktörlü bir güneş kremi kullanmaya özen göstermelisiniz. Uzmanlar güneşin sağladığı D vitamininin insan sağlığı için birçok faydası olduğunu belirtiyor ancak güneşte geçirilen sürelerin artması UV ışınlarına bağlı olarak birçok sağlık probleminin ortaya çıkabileceğini ifade ediyorlar.

Fiziksel aktiviteleri sabah erken saatlerde yapın

Belirli bir spor rutininiz varsa ve bu rutini dışarıda gerçekleştirmeyi planlıyorsanız sabahın erken saatlerini tercih etmelisiniz. Fiziksel aktiviteler vücut ısısını artırdığı için aşırı sıcaklarda bir dizi sağlık problemlerini de beraberinde getirir. Bu noktada uzmanlar aşırı sıcak günlerde spor yapmak için sabahın erken saatlerinin veya akşam serinliğinin tercih edilmesi gerektiğini vurguluyor.

Dengeli beslenin

Aşırı sıcak havalar iştahınızı etkileyebilir ve beslenme rutininizin aksamasına neden olabilir. Ancak aşırı sıcak havalarda sağlıklı ve düzenli beslenmek büyük önem taşıyor. Su oranı yüksek gıdaları tercih ederek vücudunuzun hidrasyon seviyesini artırabilirsiniz. Karpuz, salatalık, yoğurt ve taze sebzeler gibi besinleri diyet listenizden çıkarmamaya özen göstermelisiniz. Bu gıdalar bir yandan vücudunuzun sıvı ihtiyacını karşılarken diğer yandan da sağlıklı kalmanıza yardımcı olur.

GENERALI HAKKINDA

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.