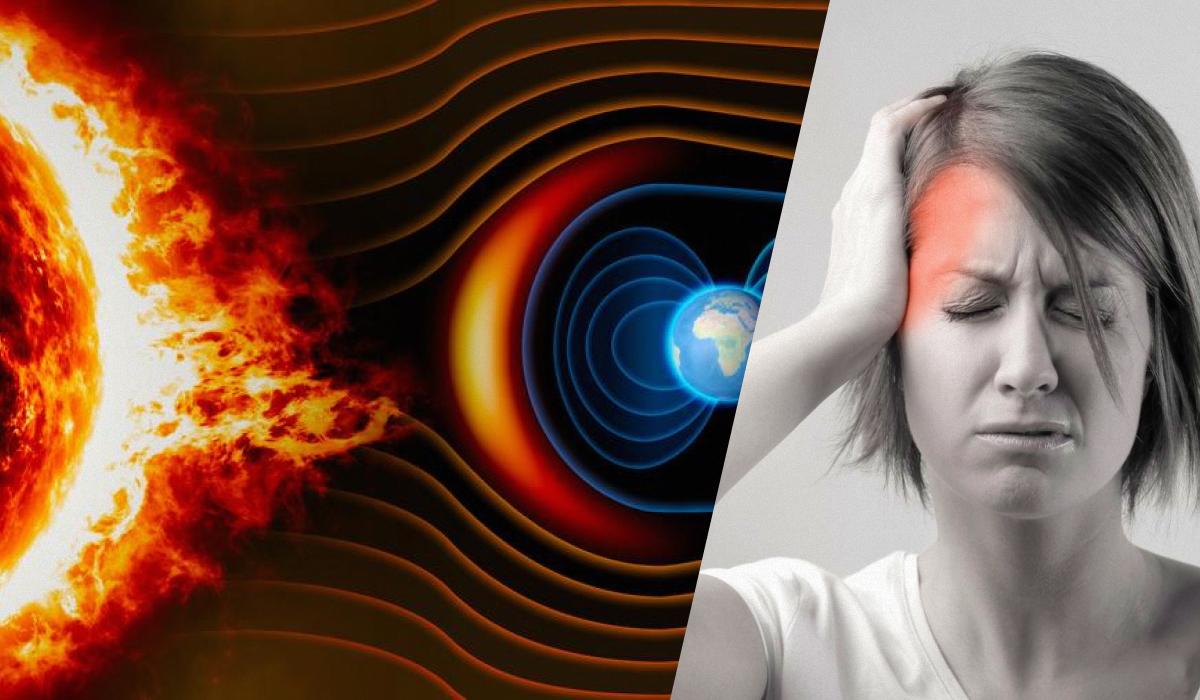
**Магнітні бурі в лютому**

****

Геомагнітні бурі - це рідкісні і небезпечні для електромереж і людського здоров'я явища. Виникають вони через підвищену сонячну активність. У такі періоди у метеозалежних людей може погіршуватися самопочуття, тому про небезпечні дати варто знати заздалегідь. Ми розповіли, коли очікуються магнітні бурі в лютому 2024, і як уберегтися від їхнього негативного впливу.

Що таке магнітна буря?

Геомагнітні бурі - це порушення магнітного поля Землі, спричинені спалахами на Сонці. Такі коливання можуть негативно впливати на роботу систем зв'язку, а також людське здоров'я. Навіть невелике підвищення активності може вплинути на здоров'я.

Прогноз магнітних бур на лютий 2024 передбачає три магнітні бурі.

Перша в місяці слабка магнітна буря очікується на початку місяця - 4 і 5 лютого. Її потужність досягне 4 балів. Потім прогнозується тривала і сильна магнітна буря в середині місяця - з 17 по 20 лютого. Активність Сонця 17 числа буде слабкою, потім 18 і 19 лютого підвищиться до середньої, а 20 лютого знову знизиться. Остання підвищена сонячна активність у місяці буде 24 і 25 лютого. 24 числа буря буде середньою, а 25 - слабкою.

Важливо пам'ятати, що прогноз на такий тривалий період є неточним і може змінюватися протягом лютого, оскільки передбачити поведінку Сонця за місяць неможливо.

**Як впливають на людину магнітні бурі**

Вплив магнітних бур на здоров'я не до кінця вивчений вченими. Доведено, що коливання сонячної активності впливають на людей, які перебувають на великій висоті - наприклад, на космонавтів, пілотів і пасажирів літаків.

Однак дослідження впливу бур на самопочуття в звичайних умовах суперечливі. Деякі метеозалежні люди скаржилися на неприємні симптоми в такі дні, а інші не відчували наслідків.

**Які симптоми у людини при магнітних бурях**

Вплив бур частіше за інших відчувають метеозалежні і літні люди, вагітні жінки і власники хронічних хвороб.

Найчастіші симптоми магнітної бурі такі:

* запаморочення;
* головний біль;
* нудота;
* біль у суглобах і м'язах;
* підвищення артеріального тиску;
* підвищена температура;
* сонливість або безсоння;
* сильна втома;
* безсилля.

У більшості людей магнітні бурі не викликають серйозного нездужання. Тому надмірно накручувати себе не варто.

**Як уберегтися від магнітних бур**

Щоб магнітні бурі не нашкодили здоров'ю, дотримуйтеся правил здорового способу життя у небезпечні дні:

* Збільште фізичну активність - більше рухайтеся, ходіть пішки, зробіть зарядку.
* Обмежте вживання смаженої, жирної, гострої їжі, фастфуду та солодощів. Їжте більше овочів, фруктів, зелені, риби.
* Пийте більше води - не менше 1,5 літра на добу.
* Регулярно провітрюйте кімнату, в тому числі і перед сном.
* Проводьте більше часу на свіжому повітрі.
* Постарайтеся менше нервувати і не беріть участь в конфліктах.
* Спіть не менше 7 годин на добу, а також лягайте спати в один і той же час.

Якщо самопочуття сильно погіршилося, то обов'язково зверніться до лікаря. За ознаки магнітної бурі можуть бути прийняті симптоми інших захворювань.