



Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека. Чтобы избежать ее последствий и максимально сохранить своё здоровье, соблюдайте рекомендации

➔ Не выходите на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов. Одевайтесь в просторную светлую одежду из натуральных тканей, не забудьте головной убор и бутылочку с водой!

➔ Необходимо пить от 1,5 до 3 литров жидкости в день. Не употребляйте алкоголь, в том числе и пиво, а также сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме!

➔ Питаться в жаркую погоду необходимо меньше, но чаще. Исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда!

➔ Уменьшите физические нагрузки (по возможности)!

➔ При появлении симптомов теплового и солнечного удара (слабость, головокружение, головная боль, тошнота) пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову - холодный компресс, дать обильное питье и вызвать бригаду скорой помощи.

**Хорошего Вам
самочувствия
и удачной погоды!**

