



Как избежать последствий жары и сохранить здоровье !

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



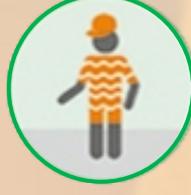
Употребляйте минимум 1,5-2,5 литра воды в день !



Принимайте теплый душ как можно чаще в течение дня !



Наносите солнцезащитные крема на открытые участки кожи!



Носите легкую свободную одежду из натуральных тканей, закрывающую тело, и головные уборы !



Выставьте температуру кондиционера между +23 и +26 C !
Не используйте вентилятор при температуре выше +32 C !



Снизьте физические нагрузки !



Избегайте длительного пребывания на солнце, особенно с 11.00 до 17.00 часов !



Избегайте поездок в общественном транспорте в часы пик !



Сократите количество пищи, особенно жиров животного происхождения!



Откажитесь от курения !



Избегайте употребления алкоголя и кофе !

Кому следует избегать прямых солнечных лучей:

- тем, кто перенес инфаркт или инсульт.
- тем, кто страдает гипертонией, стенокардией, ишемической болезнью сердца.
- тем, кто болен онкологическими заболеваниями.
- тем, кто страдает ожирением или проблемами со щитовидной железой.

Носите солнцезащитные очки !



**ГРАЖДАНЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ !
ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ВЫ СПАСАЕТЕ ЖИЗНЬ !**

В СЛУЧАЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ, ЗВОНИТЕ

