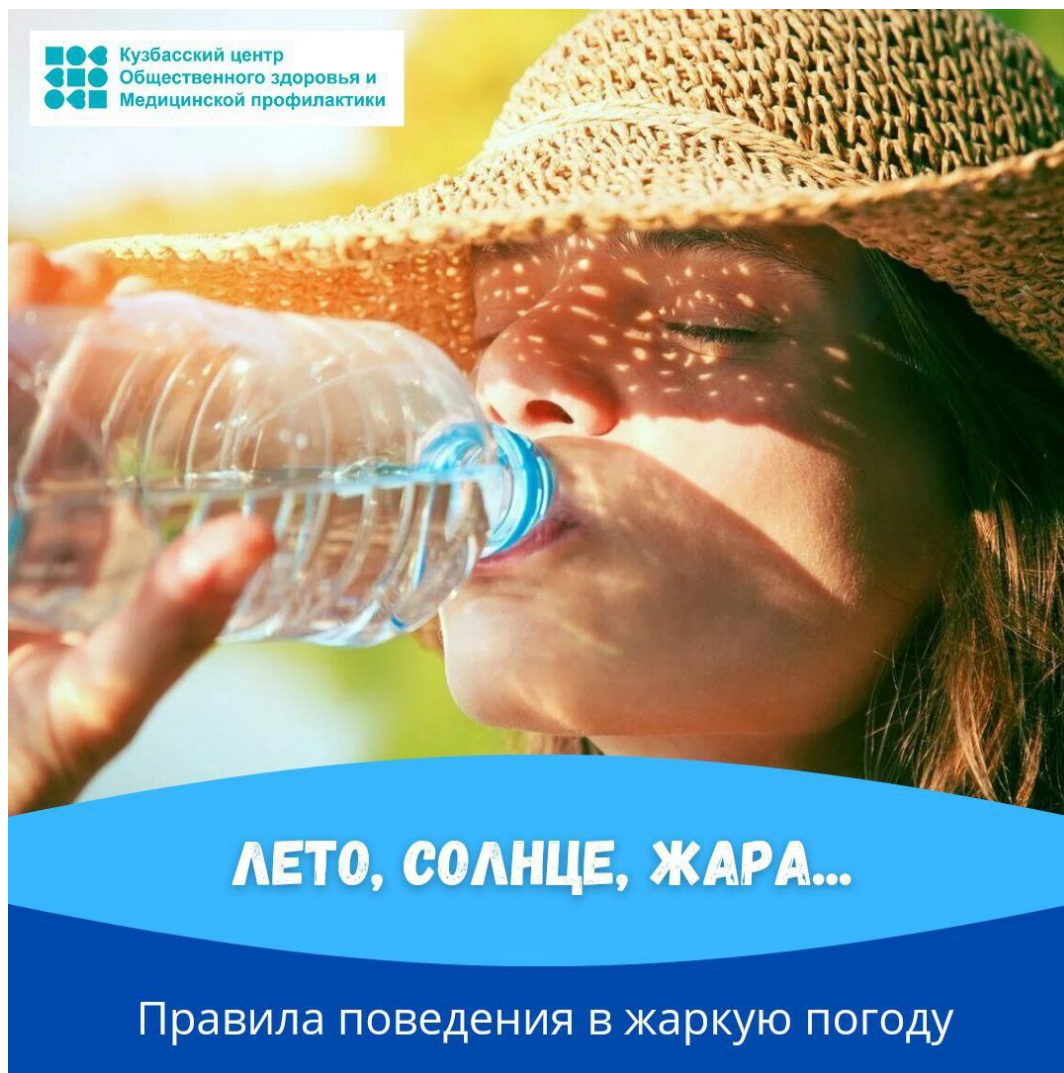




ЛЕТО, СОЛНЦЕ, ЖАРА...

Правила поведения в жаркую погоду

Правила поведения в жару:

- Носите одежду из натуральных тканей и головной убор
- Сократите пребывание на солнце до 1,5–2 часов (инсоляция противопоказана: грудным детям, людям с онкологией и болезнями кожи)
- Контролируйте артериальное давление

- Пользуйтесь солнцезащитным кремом с уровнем SPF для типа вашей кожи

- Соблюдайте осторожность на воде

- Проводите садовые работы до 11 утра и после 16 дня. Проветривайте теплицу в течение получаса перед тем, как войти

- Прекратите любой вид деятельности, если ощутили тяжесть в области сердца, головную боль, слабость

- Пейте от 1,5 до 2, 5 литров жидкости в день. Утоляйте жажду умеренно прохладной водой, домашним квасом, ягодными морсами (ледяные напитки повышают потоотделение). Возьмите запас питьевой воды в поездку

- Употребляйте в пищу овощи, фрукты, отварную и тушеную рыбу, курицу, окрошку, свекольник. Воздержитесь от покупок еды у частников на улице (в жару быстро размножаются бактерии, вызывая отравления)

- Проводите чаще влажную уборку

- Принимайте теплый душ