

ОДЕЖДА В ЖАРУ ДОЛЖНА БЫТЬ

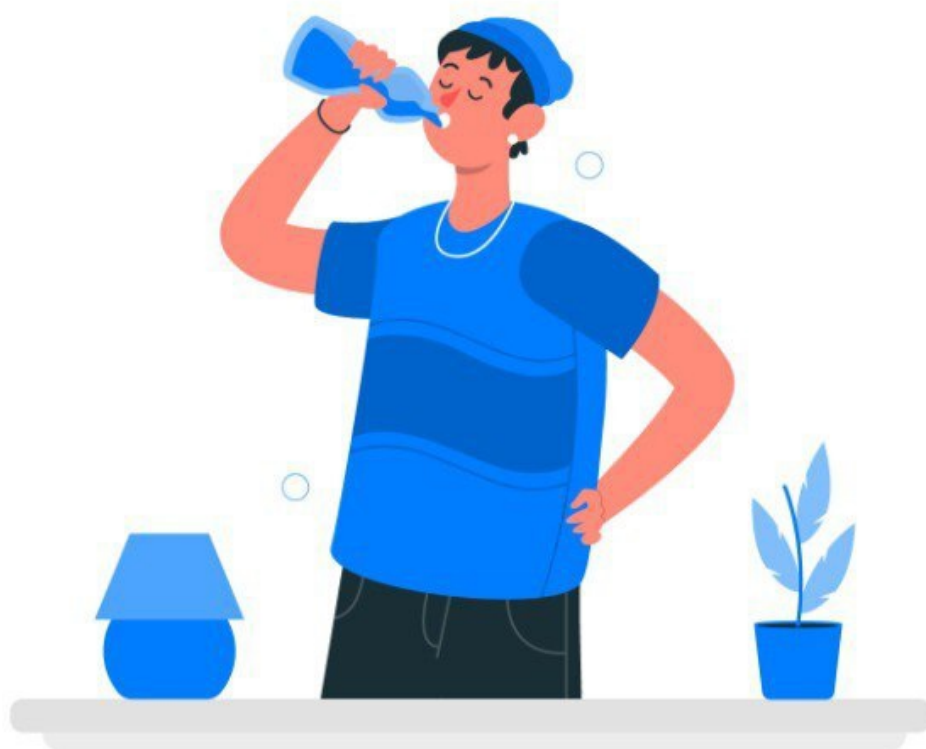
- ➔ максимально легкой
- ➔ обеспечивающей вентиляцию
- ➔ светлых тонов
- ➔ из натуральных тканей (хлопок и лен)



НЕОБХОДИМО ЧАСТО ПИТЬ ВОДУ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ:

- ➔ сладкие напитки, газировку и кофе - они усиливают жажду
- ➔ ледяную воду - наносит вред пищеварительному тракту и снижает иммунитет
- ➔ алкогольные напитки - они нарушают работу терморегуляции



СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО И СОЛНЕЧНОГО УДАРОВ

- ➔ головокружение
- ➔ головная боль
- ➔ учащенное сердцебиение
- ➔ тошнота
- ➔ холодный пот
- ➔ покраснение лица
- ➔ упадок сил



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

- ➔ старайтесь не находиться на солнце долго, особенно, в самые жаркие часы с 11 до 16 часов
- ➔ физические нагрузки и работу в саду перенесите на вечер
- ➔ воздержитесь от обильной, а также копченой, жирной и острой пищи
- ➔ носите головной убор
- ➔ пользуйтесь солнцезащитными средствами
- ➔ откажитесь от курения

