

ПАМЯТКА

Правила поведения в период аномальной жары



НА УЛИЦЕ



Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом



Носите свободную одежду светлых тонов из натуральных тканей



Носите головные уборы



Запланируйте физическую нагрузку на утренние часы!

В ПОМЕЩЕНИИ



Проводите время в помещении с кондиционером



Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали лучи солнца. Ставьте вентилятор у окна, чтобы увеличить приток свежего воздуха.



Принимайте прохладный душ, обтирайтесь влажным полотенцем



Не готовьте блюда в духовке, особенно если у Вас нет кондиционера.



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ

Важно знать симптомы теплового удара: слабость, чувство дурноты, головокружение, потеря сознания, бледность, липкий пот и повышенное потоотделение, немного повышенная температура.

ЕСЛИ НАСТИГ ТЕПЛОВОЙ УДАР, НАДО:

1. Спрятаться от солнца в тени или прохладном помещении.
2. Принять горизонтальное положение.
3. Расстегнуть или снять одежду.
4. Включить вентилятор или смочить тело прохладной водой.
5. Небольшими глотками выпить прохладную подсоленную воду.
6. НЕЛЬЗЯ употреблять алкоголь или содержащие кофеин напитки – они вызывают обезвоживание.
7. Если состояние человека не улучшается или становится хуже – срочно вызывайте врача!

В жаркие дни организм человека не всегда справляется со своим охлаждением. Быстрая помощь поможет избежать неприятных последствий перегрева.