

ПАМЯТКА

Как избежать перегрева летом

Следуйте рекомендациям Роспотребнадзора, чтобы избежать перегрева:

- Ограничьте пребывание на улице, а в помещении обеспечьте его регулярное проветривание.



-Снизьте физические нагрузки до минимума.

-Надевайте легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки.



-Обязательно пользуйтесь головным убором и солнцезащитными очками.

-В жаркий период времени откажитесь от жирной пищи, а потребление мяса стоит свести к минимуму. Лучше всего заменить его рыбой или морепродуктами.

-Постарайтесь исключить приемы пищи в самое жаркое время дня, перенесите их на утро и вечер.



-Пейте побольше жидкости, до 1,5 литра в сутки. Не употребляйте газированные напитки и жидкости с повышенным содержанием сахара, энергетические и алкогольные напитки.

Важно: увеличивать потребление воды не нужно людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

-Ешьте фрукты и овощи, перед этим тщательно помойте.

-По возможности в течение дня принимайте душ с прохладной водой.



-Планируйте поездки в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.

-Посещайте те магазины, кинотеатры и другие объекты массового скопления людей, где есть кондиционер.



-Купайтесь на открытом воздухе только в оборудованных для этих целей местах.

-Соблюдайте правила организации купания. Список безопасных мест для купания уточните на сайте территориального управления Роспотребнадзора.

