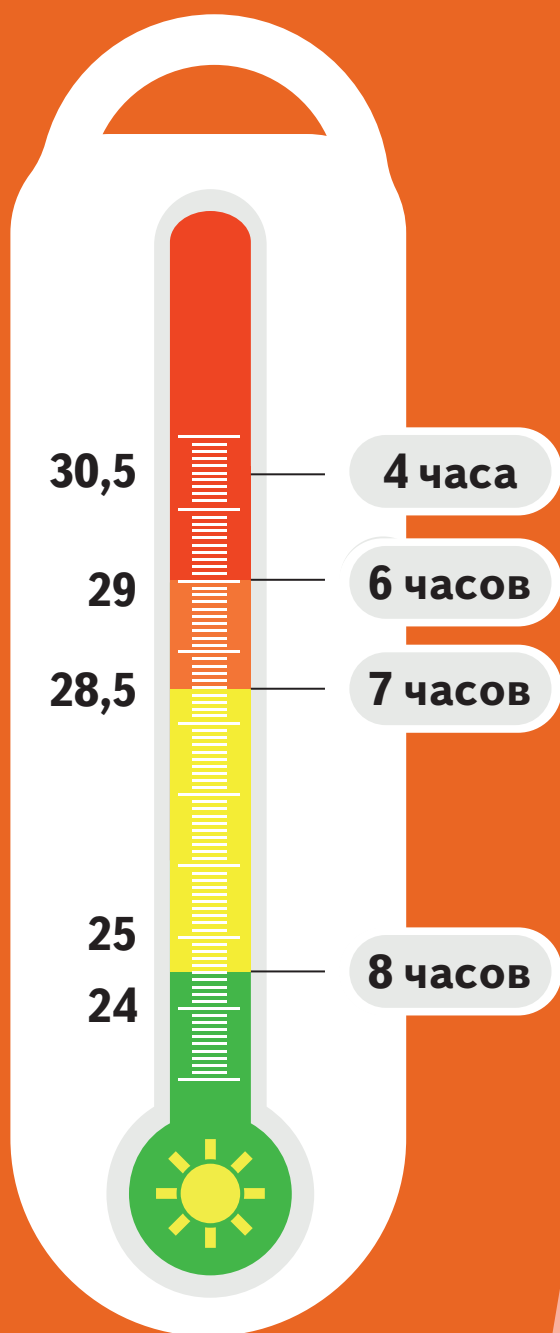


Осторожно, жара!

Коллеги, в жаркую погоду Роспотребнадзор рекомендует меньше работать. Смотрите, при каких условиях это возможно. Если чувствуете, что плавитесь на рабочем месте, попросите непосредственного руководителя отпустить вас домой пораньше.

Максимальная продолжительность работы при t° выше нормы (рекомендация Роспотребнадзора)



🕒 Если ваше рабочее место расположено не на солнечной стороне и вам все равно жарко, каждые 15—20 минут делайте перерыв на 10—12 минут. Отдыхайте в прохладном помещении.

💧 Соблюдайте водный баланс. Пить воду надо часто и понемногу, чтобы поддерживать хорошую гидратацию организма. Помимо обычной воды, прохладного чая и соков, пейте минералку — она поддерживает ваш водно-солевой баланс.

🍏 Берите себе на перекус свежие фрукты и овощи. Они содержат дополнительную воду, которая важна в жару, и много полезной клетчатки.

