

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.