Как спастись от жары

Какие риски несет жара:

кровоизлияние
инфаркт
инсульт

5 вещей, которые не надо делать в знойный день

ПИТЬ КОФЕ
Ограничьтесь одной чашкой в день. Кофеин обезвоживает

УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ И КУРИТЬ
Организм более чувствителен к высокой температуре

ТЯЖЁЛЫЕ НАГРУЗКИ
Не занимайтесь активным спортом при t выше 25°C

ЕСТЬ СЛАДКОЕ И СОЛЁНОЕ
Эта еда вызывает жажду, дающую нагрузку на почки

НОСИТЬ СИНТЕТИКУ
Тело не «дышит». Парниковый эффект

5 вещей, которые надо знать, чтобы снизить дискомфорт в жару

ВОДА
Выпивать не менее 2 литров тёплой воды в день

ЕДА
Есть лёгкие блюда, много овощей, фруктов, окрошку

ТЕХНИКА
Используйте меньше техники. Она повышает температуру в помещении

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ
Любое перевозбуждение усиливает риск теплового или солнечного удара

ОДЕЖДА
Хлопчатобумажная или лён

Если случился солнечный удар или почувствовали себя плохо,
срочно перейдите в тень или прохладное помещение,
на голову и в ладони положите холодное полотенце или лед,
расстегните или снимите стесняющую одежду,
выпейте теплой негазированной минеральной воды или стакан обычной воды.
К потерявшему сознание человеку необходимо срочно вызвать скорую помощь,
потому, что такое состояние может быть угрожающим для жизни.