



# Как избежать солнечного и теплового удара

В очень жаркие дни по возможности оставайтесь в прохладных помещениях. Если же, по тем или иным причинам, вы должны быть на улице, то следует придерживаться следующих рекомендаций:

## 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  $25^{\circ}\text{C}$



### 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, на голову положите холодное полотенце или лед, снимите стесняющую одежду, выпейте теплой минеральной воды. К потерявшему сознание человеку необходимо срочно вызвать скорую помощь, потому, что такое состояние может быть угрожающим для жизни.