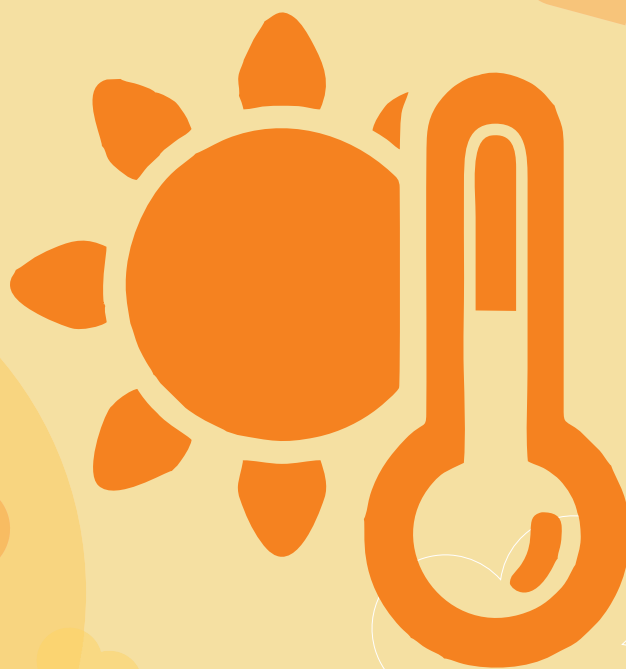


Правила поведения при жаркой погоде



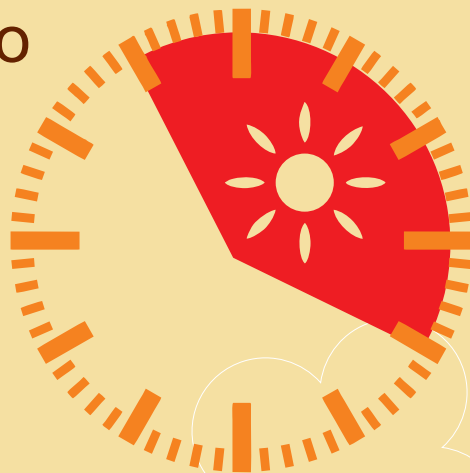
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

-  В жаркие дни старайтесь не выходить на улицу в пик солнечной активности — с 11:00 до 16:00
-  Если в этом есть необходимость, то следует выбирать маршрут таким образом, чтобы максимальное количество времени находиться в тени



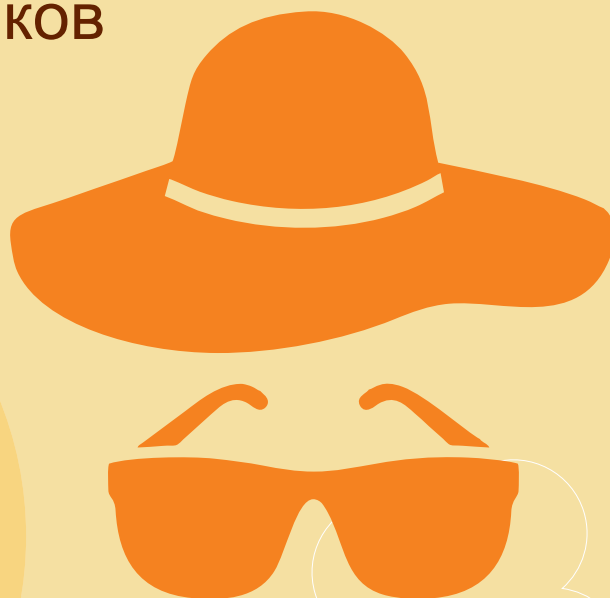
8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

-  Одежда в жаркую погоду должна быть легкой, светлой, из натуральных тканей
-  Наличие головного убора и солнцезащитных очков обязательно



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

-  Для защиты от ультрафиолетовых лучей перед выходом на улицу на открытые участки тела необходимо нанести солнцезащитный крем
-  Лучше использовать средства с защитным фактором SPF 50 и более



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

☀ В жаркий период следует отказаться от жирной пищи, а также от напитков с повышенным содержанием сахара, кофе, энергетиков — они усиливают обезвоживание

☀ Кроме того, необходимо исключить употребление алкоголя.

Спиртосодержащие напитки увеличивают нагрузку на сердце и сосуды, что повышает риск развития инфарктов и инсультов



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

-  Контролируйте питьевой режим — пейте 1,5–2 л воды в день
-  Потерю жидкости следует восстанавливать постепенно, используя для этой цели преимущественно воду или несладкие чаи



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

-  Не следует проводить интенсивные тренировки и заниматься физическими изнуряющими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем
-  В случае, когда такие нагрузки уменьшать нельзя, рекомендуется проводить занятия вечером, когда температура немного спадет



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Правила поведения при жаркой погоде

-  В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой
-  При купании в водоемах следует соблюдать следующие правила:
 - купайтесь только в специально оборудованных местах;
 - не ныряйте в воду в неизвестном месте;
 - не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения;
 - не оставляйте детей без присмотра вблизи водоема.Если ребенок идет купаться, рядом должен находиться взрослый человек



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Всё о правилах поведения в жару
читайте на сайте takzdorovo.ru



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»