



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



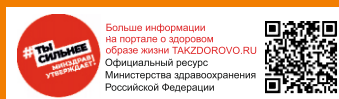
Одежда в жаркую погоду должна быть легкой, светлой, из натуральных тканей
Наличие головного убора и солнцезащитных очков обязательно



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**



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



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



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



В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой

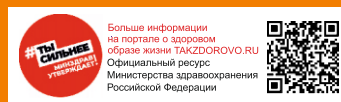
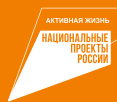


При купании в водоемах следует соблюдать следующие правила:

- 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!



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

