

Как избежать последствий жары и сохранить свое здоровье.

1. Не выходите на улицу без особой надобности **с 11 до 17 часов дня***.

2. На улице:

- держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционерами;
- возьмите с собой бутылочку негазированной минеральной воды;
- носите свободную одежду из натуральных тканей, открытую и комфортную обувь.

3. В помещении:

- при наличии кондиционера - не охлаждайте воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать тяжелых простудных заболеваний, находитесь подальше от кондиционера);
- при отсутствии кондиционера - для охлаждения воздуха используйте емкость с водой, которая ставится перед вентилятором.

4. Для защиты организма от обезвоживания:

- пейте больше жидкости** (не менее 1,5-3 литров в день, не холодной);
- исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

* *Время максимальной солнечной активности.*

** *Рекомендуется: вода с соком лимона, теплый зеленый чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы.*