



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В ЖАРУ?



При повышении температуры окружающей среды в организме человека нарушаются процессы терморегуляции, что приводит к большой нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Чтобы избежать негативного влияния, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности.

- ✓ Выпивать не менее 30 мл воды на 1 кг тела в сутки;
- ✓ Чаще принимать душ;
- ✓ Прикрывать родинки и родимые пятна;
- ✓ Использовать солнцезащитный крем SPF50;
- ✓ Носить легкую и свободную одежду из натуральных тканей;
- ✓ Носить головные уборы.



Следует отказаться от:

- ✗ Длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов;
- ✗ Чрезмерных физических нагрузок;
- ✗ Употребления алкоголя;
- ✗ Курения;
- ✗ Переедания;
- ✗ Длительных поездок в общественном транспорте в жаркие часы.

Пить лучше всего:

- ✓ Зеленый чай;
- ✓ Натуральный квас;
- ✓ Компот;
- ✓ Воду комнатной температуры.



В питании лучше всего отказаться от:

- ✗ Жареного;
- ✗ Жирного;
- ✗ Копченого;
- ✗ Мучного;
- ✗ Соленого;
- ✗ Сладкого

