

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



1 ВЫБИРАЙТЕ СВОБОДНУЮ ОДЕЖДУ СВЕТЛЫХ ТОНОВ И ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ



2 ОГРАНИЧЬТЕ ПОЕЗДКИ НА ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ ИЛИ ПЛАНИРУЙТЕ ИХ ВО ВРЕМЯ, КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА НИЖЕ



3 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОМА И НА РАБОТЕ ПРОХЛАДНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ ВОЗДУХА, ПРИМЕРНО +20-24°C. СТАРАЙТЕСЬ ПОСЕЩАТЬ ЗАВЕДЕНИЯ, ГДЕ ЕСТЬ КОНДИЦИОНЕР



4 ПОМНИТЕ ПРО ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ



5 ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ (ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬХ!)



6 ПО ВОЗМОЖНОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПРИНИМАЙТЕ ДУШ С ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ



7 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТЯЖЕЛОЙ ПИЩИ



8 ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ, НЕ ХОЛОДНЕЕ +10-15°C



9 ИЗБЕГАЙТЕ ТЯЖЕЛЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ЖАРУ