

Рекомендации как перенести жару

По возможности реже бывать на улице в часы активного солнца и снизить до минимума физические нагрузки

Несколько раз в день принимать прохладный душ или обтираться влажным полотенцем

Носить легкую, свободную одежду светлых тонов из натуральных тканей. Не пренебрегать панамками, шляпками, платками, темными очками и зонтиками

Затемнять окна, использовать кондиционер, вентилятор, но не снижать температуру ниже 23–25 С

Находясь на открытом воздухе избегать прямых солнечных лучей, прятаться в тень

Ограничить употребление жирной, острой и тяжелой пищи

Пить больше жидкости (вода, чай, минеральная вода, морс, отвары из сухофруктов и витаминизированные напитки)

Не совершать без крайней необходимости поездок и перемещений

