

«Правила поведения в условиях аномальной жары»

Чтобы избежать теплового удара в жаркие дни следует:

- носить легкую, свободную одежду из натуральных тканей обязательно надевать легкие головные уборы и носить с собой бутылочку с водой;
 - в дни с повышенной температурой воздуха (выше +28С) не выходить на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11.00 до 17.00 часов);
 - пребывание на солнце безопасно с утра до 10.00 часов, вечером после 17.00 часов;
 - исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда;
 - необходимо больше пить – не менее 1,5 – 3 литров в день;
 - одежда не защищает полностью кожу от солнца: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде до 20%.
 - используйте солнцезащитную косметику.
 - в помещении с кондиционером не устанавливать температуру ниже +23С - +25С.
- Если кондиционер в квартире или рабочем помещении отсутствует, можно охладить воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

ОХЛАЖДЕНИЕ

ВЫПАИВАНИЕ



ЗАПОМНИ!

**ТЕЛЕФОНЫ
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ**

112

Единый телефон экстренных служб

103 (03)

Скорая помощь

101 (01)

Пожарная охрана и спасатели