ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Первый и важный шаг – защитить голову от прямых солнечных лучей. Шляпы, кепки и другие головные уборы помогут предотвратить солнечные удары и ожоги.



МЧС РОССИИ

ОДЕЖДА

Носи легкую, свободную и светлую одежду из натуральных тканей, таких как хлопок или лен. Такая одежда позволяет коже дышать и минимизирует риск перегрева.



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Важно пить много воды даже без чувства жажды. Организм в жару теряет жидкость быстрее, чем обычно, что может привести к обезвоживанию.



МЧС РОССИИ

ПИТАНИЕ

Ешь лёгкие и свежие продукты, такие как овощи и фрукты. Избегай тяжелой, жирной и острой пищи, чтобы снизить нагрузку на организм в жару.



МЧС РОССИИ

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

Наноси солнцезащитный крем с высоким SPF на открытые участки тела за 20 минут до выхода на улицу. Обновляй его каждые 2 часа и после купания.



ЗАЩИТА ГЛАЗ

Солнцезащитные очки с UV-защитой помогут предохранить глаза от вредного воздействия ультрафиолета, сохранив не только зрение, но и общее здоровье глаз.



МЧС РОССИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Избегай интенсивных физических нагрузок в жару. Если это неизбежно, делай это ранним утром или поздним вечером, когда температура ниже.



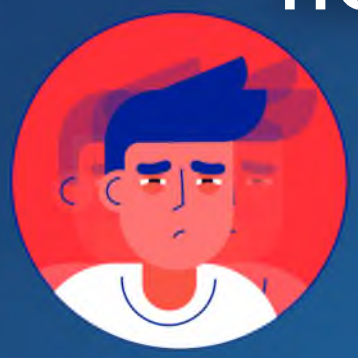
МЧС РОССИИ

ТЕПЛОВОЙ УДАР

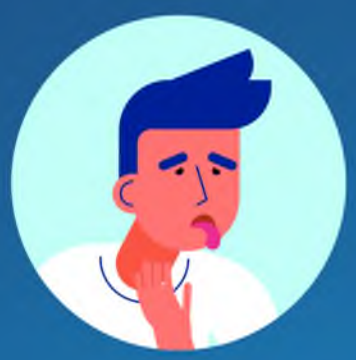
При появлении симптомов необходимо немедленно охладить пострадавшего и обратиться за медицинской помощью.



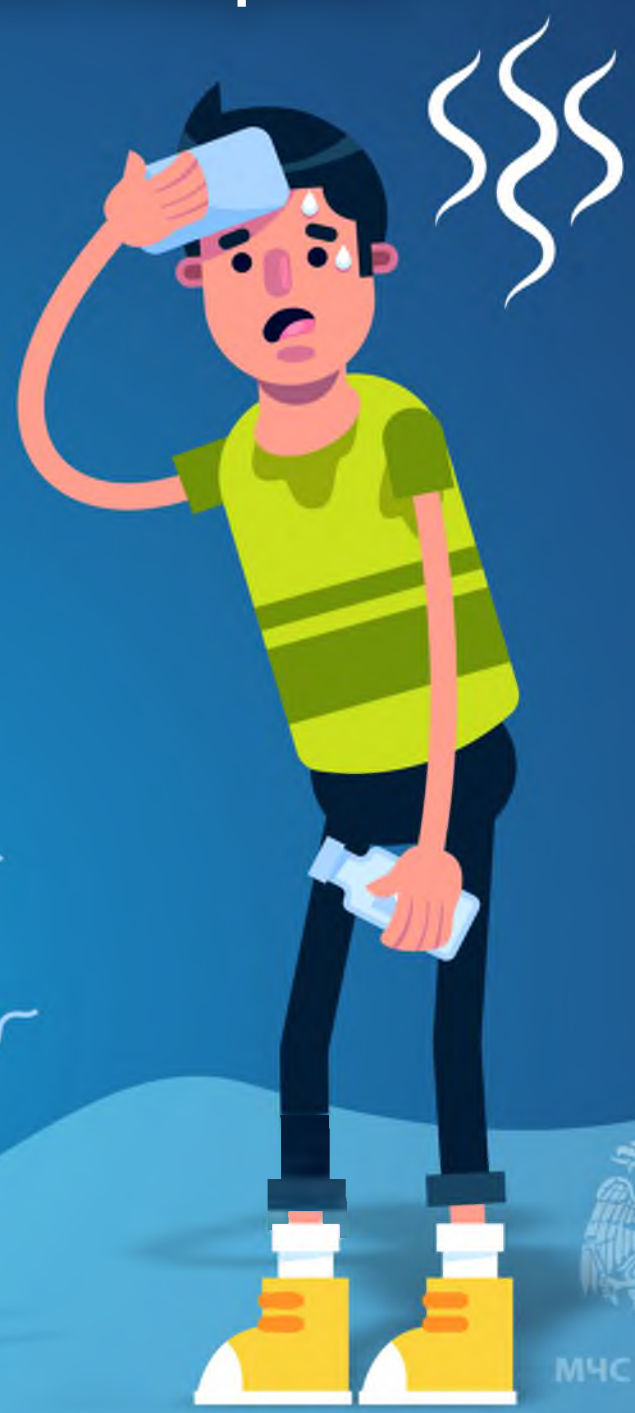
СЛАБОСТЬ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ТОШНОТА





ЗНАНИЕ ПРИЗНАКОВ ТЕПЛОВОГО УДАРА МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ



МЧС РОССИИ

ЛЕТО
В ГОРОДЕ
БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

МЧС РОССИИ