

Памятка по профилактике перегрева

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание – приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные) или кондиционеры.
3. При выходе на улицу рекомендуется одевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панама, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, типа пепси-колы, кока-колы, энергетических и алкогольных напитков.
5. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
6. В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой.
7. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.
8. При посещении магазинов, кинотеатров и других объектов соцкультбыта, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается кондиционирование воздуха.