



Правила поведения в жару

Летний зной часто становится причиной плохого самочувствия взрослых и детей. По прогнозам синоптиков пик жары в Донецкой Народной Республике приходится на будущие выходные. В связи с этим – краткая памятка о правилах поведения в жару.

Одежда

- Одеваться нужно в светлые лёгкие и воздухопроницаемые вещи. Предпочтительно выбирать натуральные ткани – хлопок, лён и тому подобные.
- Лёгкий головной убор защитит от перегрева и теплового удара. Панама, бейсболка, косынка или летний шарф из натуральных тканей будут как нельзя кстати.

Еда и вода

- Есть в пик солнечной активности стоит лёгкую еду – фрукты, овощи, холодные супы, окрошку.
- Нужно выпивать 1,5 – 3 литра воды в день. Следует воздержаться от алкоголя и газированных напитков.

Активность

- По возможности, снижайте физические нагрузки.
- Старайтесь не выходить без необходимости на улицу в период пика жары с 11:00 до 16:00.
- Передвигаться по улице, держась в тени. Если нужно преодолеть большое расстояние, периодически стоит заходить в помещения с кондиционером.

Берегите себя. И пусть жара не помешает провести выходные с пользой!

Пресс-служба ДОННАСА