

ОЖИДАЕТСЯ +37 С°



Не находитеcь на улице с 12:00 до 16:00

Выпивайте не менее 2.-2.5 литров в сутки: чай, минеральной негазированной воды, подсоленной воды, прохладительных напитков

Носите светлую одежду из натуральных тканей

Голову покрывайте легким хлопчатобумажным головным убором

Выстравляйте на кондиционерах температуру не менее 23-27 С° и не находится под ним во влажной одежде

Не пейте алкоголь и меньше курите

Устраивать влажные обтирания или принимать прохладный душ, но с температурой воды не ниже 30 С°

Уменьшите физическую активность

Глаза промывать слабым раствором чая

Пейте лекарства только по совету врача

КАК ОТ ТЕПЛОГО УДАРА СПАСТИСЬ

ОДЕЖДА



Головной убор (соломенная шляпа, панама, кепка)



Одежда из натуральных тканей светлых тонов



Рекомендации: во избежание солнечных ожогов воспользоваться зонтом или накидкой

ПИТАНИЕ

Рекомендации: ограничить употребление жирной и белковой пищи

Слегка охлажденные первые блюда (супы, бульоны)



Фрукты и овощи



Нежирное мясо



НАПИТКИ (2-3 литра в день)

Рекомендации: не употреблять алкогольные напитки

Негорячий черный и зеленый чай



Соки, разведенные водой в пропорции 1:1



Минеральная вода



Кислородные коктейли



Морсы



Рисовый или вишневый отвар



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Избегать послепопуденного солнца
- Женщинам ограничить использование косметических средств
- Не заниматься физическими нагрузками
- Принимать витамины
- Пить больше жидкости
- Выходить на воздух в прохладные утренние часы
- Использовать увлажняющий спрей для носа