ПАМЯТКА. ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ

- Одевайтесь правильно: носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка с головным убором.  
  
- Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы и чаще находитесь в тени.  
  
- Воздержитесь от алкоголя, употребляйте больше жидкости, пейте минеральную воду без газа.  
  
- Будьте бдительны: помните, что во время жары возрастает вероятность пожаров.  
  
Как подготовится к сильной жаре:  
  
- Запаситесь дополнительными емкостями и при необходимости заранее заполните их водой.  
  
- Подготовьте электробытовые приборы: вентиляторы, кондиционеры.  
  
- Если Вы находитесь в сельской местности, то оборудуйте навесы, беседки, колодцы, а также ставни (плотные шторы) для окон.  
  
При тепловом поражении:  
  
- Немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ.  
  
- Медленно выпейте много воды.  
  
- Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.