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.