

Как обезопасить себя от теплового и солнечного удара?



Роспотребнадзор

Единый консультационный центр
Роспотребнадзора 8-800-555-49-43

- 🔥 меньше находиться под прямыми солнечными лучами;
- 🔥 носить светлую воздухопроницаемую одежду и головной убор;
- 🔥 соблюдать питьевой режим – употреблять не меньше 2,5-3 литров воды в сутки;
- 🔥 отдать предпочтение кисломолочным продуктам и овощам;
- 🔥 не заниматься активным спортом при температуре выше 25 °С;
- 🔥 воздерживаться от плотных приемов пищи;
- 🔥 избегать употребления сладких газированных напитков;
- 🔥 избегать энергетиков;
- 🔥 избегать алкогольных напитков.



САНПРОСВЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР