



**ЛЕТО
В ГОРОДЕ**
БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ



МЧС РОССИИ

ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

Первый и важный шаг –
защитить голову от прямых
солнечных лучей. Шляпы,
кепки и другие головные
уборы помогут предотвратить
солнечные удары и ожоги.



МЧС РОССИИ

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Важно пить много воды даже без чувства жажды. Организм в жару теряет жидкость быстрее, чем обычно, что может привести к обезвоживанию.



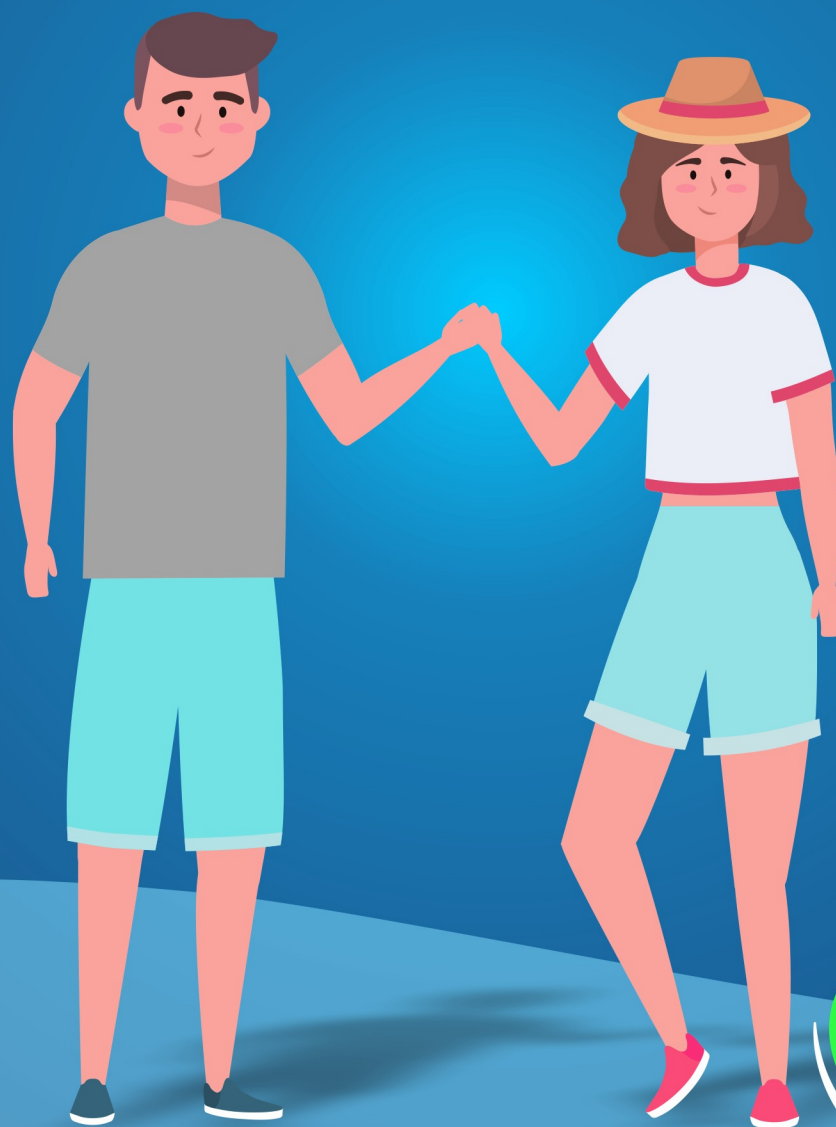
ПИТАНИЕ

Ешь лёгкие и свежие продукты,
такие как овощи и фрукты. Избегай
тяжелой, жирной и острой пищи, чтобы
снизить нагрузку на организм в жару.



ОДЕЖДА

Носи легкую, свободную и светлую одежду из натуральных тканей, таких как хлопок или лен. Такая одежда позволяет коже дышать и минимизирует риск перегрева.





СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА

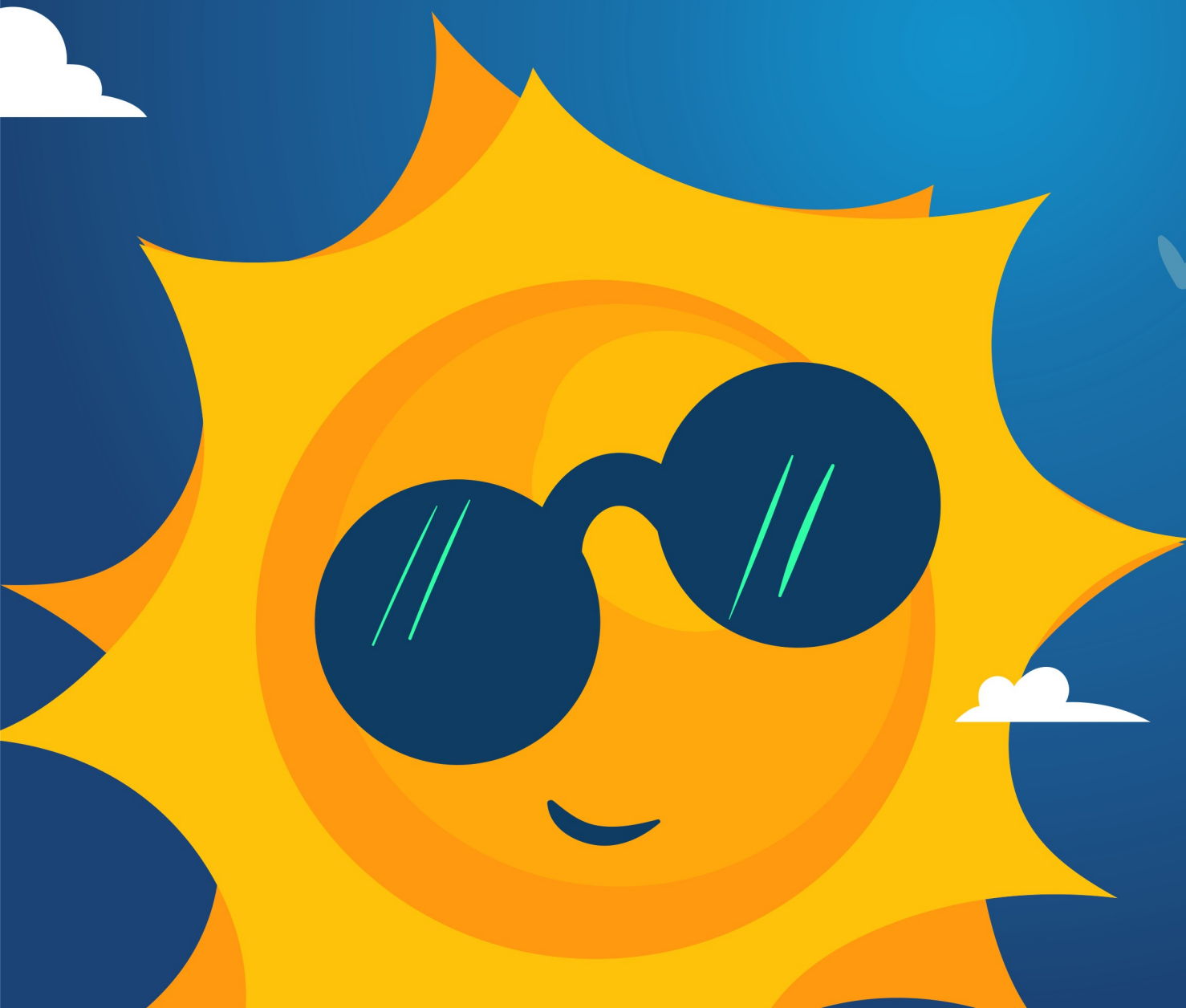
Наноси солнцезащитный крем с
высоким SPF на открытые участки
тела за 20 минут до выхода на
улицу. Обновляй его каждые
2 часа и после купания.



ЗАЩИТА ГЛАЗ



Солнцезащитные очки с UV-защитой помогут предохранить глаза от вредного воздействия ультрафиолета, сохранив не только зрение, но и общее здоровье глаз.



ТЕПЛОВОЙ УДАР

При появлении симптомов
необходимо немедленно охладить
пострадавшего и обратиться за
медицинской помощью.



СЛАБОСТЬ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ТОШНОТА

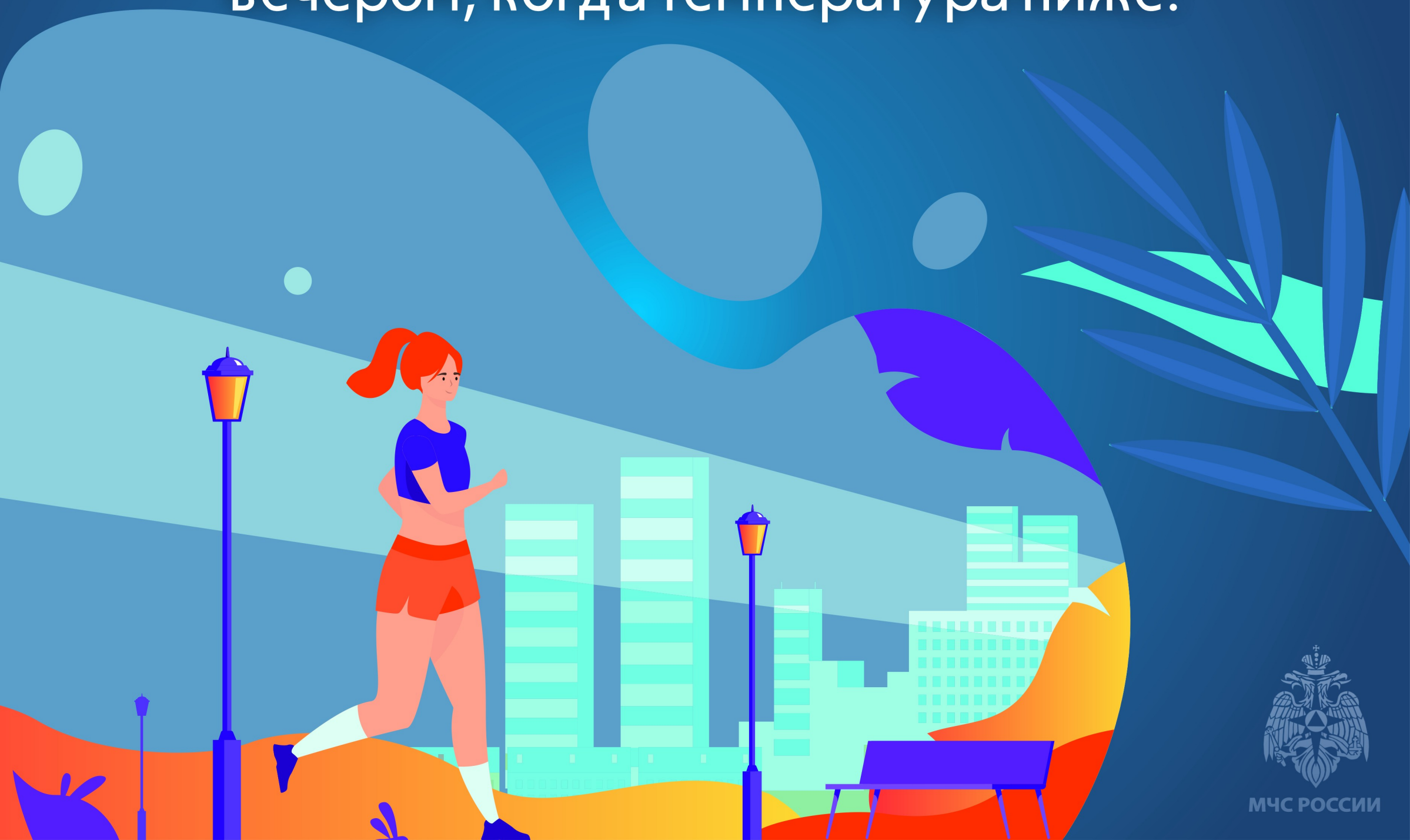


ЗНАНИЕ ПРИЗНАКОВ ТЕПЛОВОГО
УДАРА МОЖЕТ СПАСТИ **ЖИЗНЬ**



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Избегай интенсивных физических нагрузок в жару. Если это неизбежно, делай это ранним утром или поздним вечером, когда температура ниже.



МЧС РОССИИ