



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

# ТОП СОВЕТОВ

## Как спастись

## от жары



8 800 310 0 350  
TAKZDOROVU.RU

## Пейте 2,5-3 л воды в день

В жару человек с потом теряет много жидкости, поэтому важно поддерживать питьевой режим

➤ В жаркий день лучше **оставаться в прохладном помещении**

➤ **Избегайте солнечных лучей** с 12 до 16 часов, когда солнце наиболее активно





## Сохраняйте прохладу в помещении

- Когда солнце светит в окна - **лучше их зашторить**
- Когда становится прохладнее - **открыть окна**

## Носите одежду по погоде

- Выбирайте **светлую, легкую одежду**, закрывающую тело, головной убор и солнцезащитные очки  
Предпочтение **натуральным материалам**: хлопок и лён



## Не пейте алкоголь, кофе и газированные напитки

Сладкие напитки **не утоляют жажду**, а кофе **нарушает** сердечный ритм

## Снизьте физические нагрузки

- Можно перенести тренировки на **раннее утро** или проводить их в **помещении с кондиционером**





## Не курите сигареты/вейпы

Никотин **препятствует наполнению крови** кислородом, вызывает спазм сосудов



## Пейте лекарства только по рекомендации врача

- Ни в коем случае **нельзя заниматься** самолечением или следовать советам из Интернета

