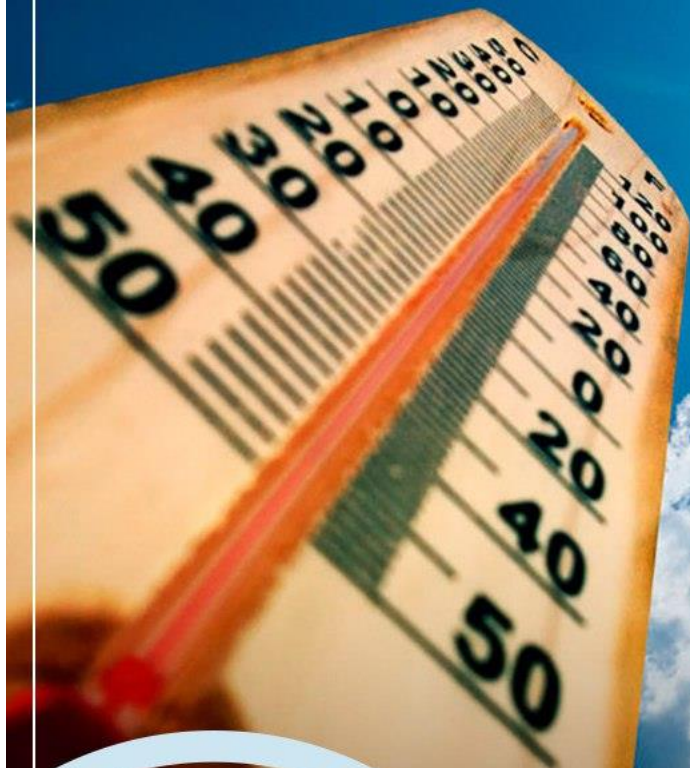
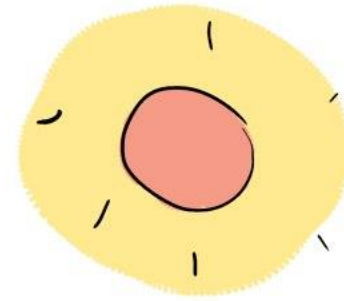


# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ

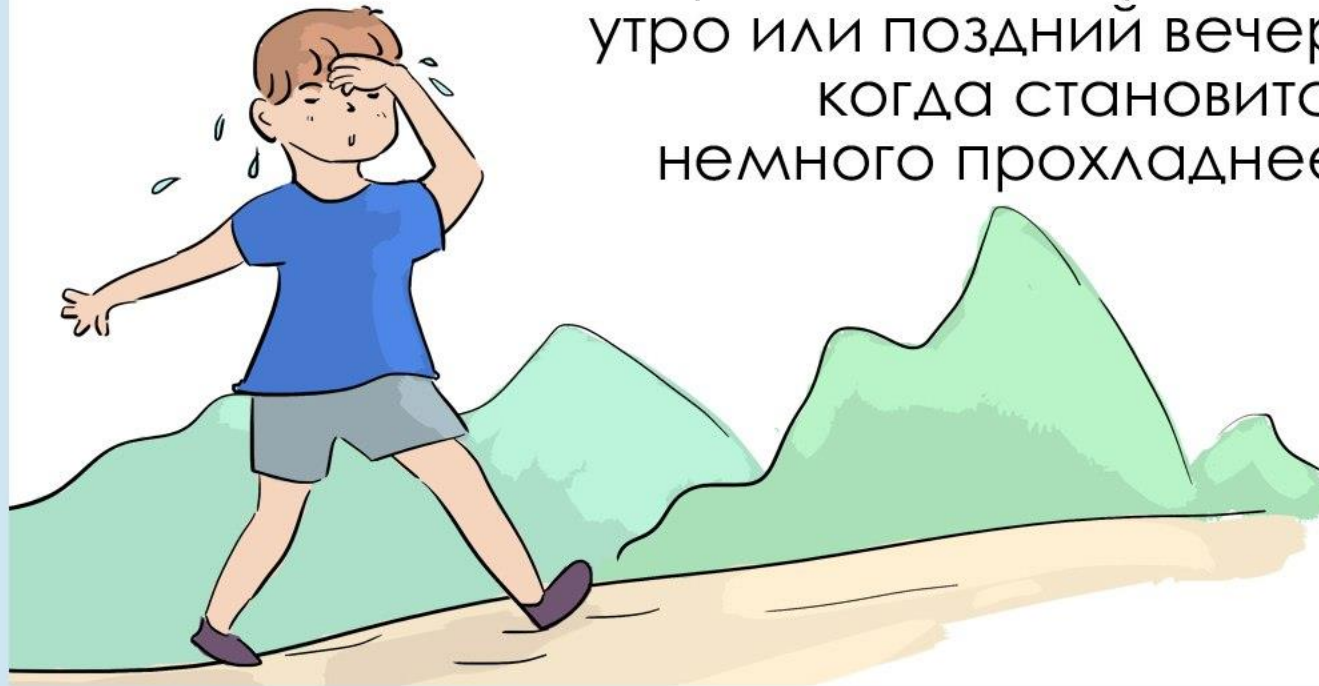


Федеральный  
центр  
рекомендует

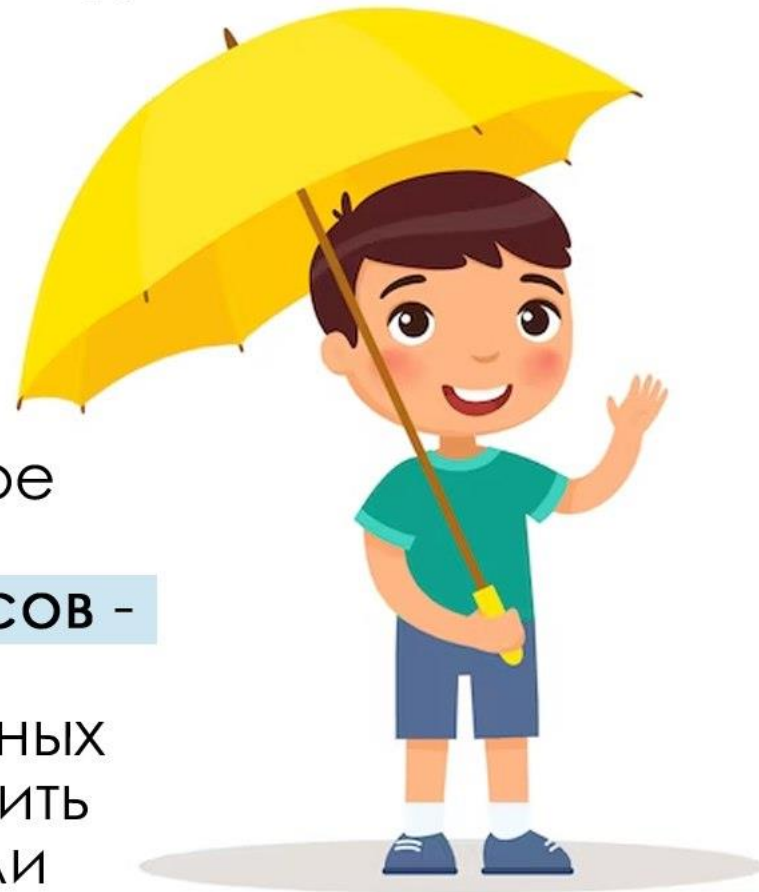
В сильную жару  
старайтесь  
**НЕ ВЫХОДИТЬ** на улицу  
без необходимости  
и сведите к минимуму  
физические нагрузки.



Тренировки или работу  
на открытом воздухе  
перенесите на раннее  
утро или поздний вечер,  
когда становится  
немного прохладнее.



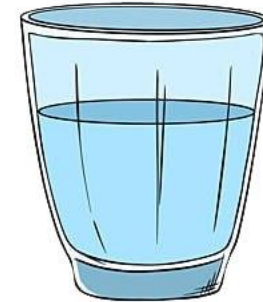
Одежду старайтесь выбирать легкую, из натуральных материалов, светлых тонов и не забывайте о головном уборе или зонтике.



В самое жаркое время суток  
- с 10 до 16 часов -  
лучше избегать прямых солнечных лучей и проводить время в тени или в проветриваемом помещении.

## Соблюдайте **питьевой режим!**

Сладкая газировка и соки не помогают справиться с жаждой, а только усиливают ее. В сильную жару лучше всего пить обычную **воду** без газа, а также чай, минеральную воду, различные виды морса, нежирные кисломолочные напитки, отвары из сухофруктов, витаминизированные напитки.



Чтобы восполнить потери жидкости, здоровому человеку достаточно потреблять около **2-2,5 литров** воды, но людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо следить за количеством потребляемой жидкости, так как ее избыток может стать серьезной нагрузкой для системы кровообращения.

## Правильно питайтесь!

Избегайте жирного и острого, старайтесь не переедать. Мясные блюда лучше заменить рыбными - летом организму нужно меньше калорий, поэтому такой рацион будет оправдан. Обратите особое внимание на скоропортящиеся продукты - при повышенной температуре воздуха их хранение и использование требует особой аккуратности.



Поддержать иммунитет помогут **ОВОЩИ** и **фрукты!** Единственное условие - перед едой не забывайте тщательно их вымыть.

В течение дня помогут освежиться водные процедуры – например, **прохладный душ**.



Если вы планируете купаться – используйте для этого только специально оборудованные места и соблюдайте все **правила безопасности** на воде!