



ЯК ПЕРЕНЕСТИ СПЕКУ



Не виходьте на вулицю з **11:00 до 17:00**



Більше пийте - **1,5-3 літри**, невеликими ковтками, **негазовану і несолодку воду**



Вживайте їжу, що легко засвоюється - овочі та фрукти



Основний прийом їжі пересуньте на вечерю



Відмовтеся від **алкоголю і паління**

У транспорті намагайтеся стояти в середині салону



Приймайте душ **2-3 рази** на день



Фізичне навантаження перенесіть на ранок з **6:00 до 8:00** або після **20:00**



Одяг має бути легким і з натуральних тканин



Носіть головний убір



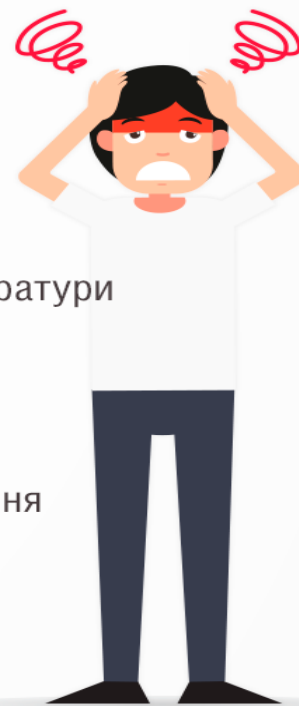
Проводьте частіше вологе прибирання

СИМПТОМИ ТЕПЛОВОГО УДАРУ

Нудота, запаморочення, почуття нерівноваги
почервоніння обличчя, задишка, підвищення температури
рясне потовиділення, носова кровотеча, судоми.

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

- Перенесіть хворого в тінь, прохолодне приміщення
- Вкладіть горизонтально та підніміть ноги
- Розстібніть одяг, брючний ремінь
- Побризкайте холодною водою на обличчя
- Охолодіть голову
- Обітріть мокрим рушником все тіло
- Напоїть холодною водою
- Покладіть на бік, якщо людина без свідомості 3-5 хв



За матеріалами МОЗ України