

В УКРАЇНУ ПОВЕРТАЄТЬСЯ СИЛЬНА СПЕКА



Як безпечно пережити спеку

- Залишайтеся у прохолоді вдома чи в офісі (або ж декілька годин проведіть у публічному охолодженому приміщенні).
- Уникайте гарячої та важкої їжі.
- Зменшіть фізичні навантаження.
- Обмежуйте перебування на вулиці у спекотні години.
- Носіть відповідний одяг та користуйтеся сонцезахисними засобами.
- Пийте багато рідини.
- Не вживайте солодких або алкогольних напоїв.
- Не пийте надто холодних напоїв – вони можуть спричинити спазм шлунку.

