

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



употребляйте в пищу овощи, фрукты



держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



уменьшите физическую нагрузку



35



ВАЖНО!

Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)

Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



вызвать скорую помощь (по телефону 103)



тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней



перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение



приложить холодный компресс к голове



снять одежду, ослабить пояс



напоить пострадавшего холодной водой



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ