

Когда на улице жара, от которой в шоке даже бывалый градусник и настроение на нуле, и делать ничего не хочется.

Но оказывается, ее можно с легкостью пережить!  
Если воспользоваться нашими советами.

**Жара:  
полезные советы**

Если вы плохо себя чувствуете во время жары:



Обратитесь за помощью, если вы чувствуете головокружение, слабость, сильную жажду и головную боль.



Как можно скорее переместитесь в прохладное место



Выпейте воды, чтобы восстановить водный баланс



Храните лекарства при температуре ниже 25 °C или в холодильнике.

**Жара:  
10 советов по безопасности**



Старайтесь находиться в тени



Одевайтесь легко



Держите занавески закрытыми в течение дня



Избегайте физических нагрузок



Пейте много воды



Не употребляйте алкоголь



Не забывайте есть



Забойтесь о своих питомцах



Поддерживайте связь с семьей, друзьями, соседями



Не оставляйте детей или домашних животных в автомобилях.

 **Тепловой удар:  
симптомы** 



Головная боль



Мышечные  
спазмы и боль



Головокружение



Одышка или  
учащенный  
пульс



Отсутствие  
аппетита,  
тошнота



Сильная жажда



Обильное  
потоотделение



Высокая  
температура



Бледная липкая  
кожа



Вялость и  
сонливость