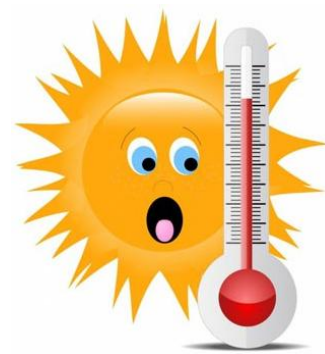


КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ

Когда температура воздуха становится выше температуры тела, в организме человека меняются процессы терморегуляции, что предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой системе. Поэтому даже тем, кто любит жаркую погоду, следует знать несложные **меры предосторожности**:



- ✚ Избегать длительного пребывания на солнце, особенно с 11 до 16 часов
- ✚ Снизить физические нагрузки
- ✚ Отказаться от потребления алкоголя и курения
- ✚ Уменьшить количество пищи
- ✚ Избегать поездок в общественном транспорте
- ✚ Выпивать 1,5-2,5 л воды в сутки (но меньше 3 л), желательно воду не холодную (можно с лимоном), зеленый чай, натуральный квас, компот
- ✚ Чаще принимать душ, но не ледяной
- ✚ Прикрывать от солнечных лучей родинки
- ✚ Носить головные уборы и легкую свободную одежду из натуральных тканей

Приобретая продукты питания:

- ✚ Обращайте внимание на срок годности
- ✚ Соблюдайте правила гигиены (продукты с рук лучше не покупать)

Прямых солнечных лучей следует избегать тем, кто:

- ✚ Перенес инфаркт или инсульт
- ✚ Страдает гипертонией, ишемической болезнью сердца
- ✚ Болен онкологическими заболеваниями
- ✚ Страдает ожирением или проблемами со щитовидной железой

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!