

**Аномальная жара негативно влияет на здоровье человека. Чтобы избежать ее последствий и максимально сохранить свое здоровье, соблюдайте рекомендации**

- Не выходите на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов. Одевайтесь в просторную светлую одежду из натуральных тканей, не забудьте головной убор и бутылочку с водой!
- Необходимо пить от 1,5 до 3 литров жидкости в день. Не употребляйте алкоголь, в том числе и пиво, а также сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме!
- Питаться в жаркую погоду необходимо меньше, но чаще. Исключите из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда!
- Уменьшите физические нагрузки (по возможности)!
- При появлении симптомов теплового и солнечного удара (слабость, головокружение, головная боль, тошнота) пострадавшего необходимо уложить в прохладном месте, на голову - холодный компресс, дать обильное питьё и вызвать бригаду скорой помощи.

**Хорошего Вам  
самочувствия  
и удачной погоды!**

398002, г. Липецк,  
ул. Желябова, 3;  
т/ф: 8 (4742) 27-39-20  
[www.yazdorov-48.ru](http://www.yazdorov-48.ru);  
e-mail:[medprof@lipetsk.ru](mailto:medprof@lipetsk.ru)

