

Как действовать во время сильной жары

Избегайте воздействия повышенной температуры.

Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором.

Помните, что обожженная кожа перестает выделять пот и охлаждаться.

Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени.

Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма.

Посоветуйтесь с врачом, требуется ли вам дополнительное употребление соли во время жары.

При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды.

Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара.

В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание).

Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.