

## Правила поведения в жару



- Пейте много жидкости.
- Лучше всего воду.
- **Не пейте** алкоголь.
  
- Надевайте легкую одежду.
- Надевайте просторную одежду.
- Лучше всего подойдет светлая одежда из хлопка.



- Надевайте головной убор.



- Пользуйтесь солнцезащитным кремом.

- Проветривайте помещения
  - утром
  - вечером
- Закрывайте на день
  - ролл-ставни
  - шторы
- Отключайте неиспользуемые электроприборы от сети.



- **Не** занимайтесь энергозатратным спортом.
- Держитесь в тени.
- **Не** занимайтесь тяжелой работой.



Правила поведения в жару особенно важны для здоровья:

- детей;
- пожилых людей.