

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ПОВІТРЯ



Не слід проводити багато часу на відкритому сонці, коли воно особливо активно (з 12:00 до 17:00 годин), якщо довелося вийти вдень у спеку – намагайтеся перебувати в тіні.

Під час виходу на вулицю не забувати надіти головний убір.



Літній одяг має бути легким і лише з натуральних тканин (бавовна, льон).

Потрібно пити достатню кількість рідини (не менше 2-х літрів води на день), краще відмовитись від газованих напоїв.

За можливості уникати фізичних навантажень (у спеку) і задушливих приміщень (у будь-який час).