

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И БЕЗОПАСНОСТИ в жару

*Высокая температура воздуха
может быть опасна для здоровья!*

Соблюдайте простые правила:



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ –

поддерживайте водный баланс,
избегайте сладких и алкогольных напитков.



НОСИТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР

и светлую свободную одежду
из натуральных тканей.



ИЗБЕГАЙТЕ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ

с 11:00 до 16:00 – это время
наибольшей солнечной активности.



**ПО ВОЗМОЖНОСТИ НАХОДИТЕСЬ
В ТЕНИ ИЛИ ПРОХЛАДНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ.**



ПИТАЙТЕСЬ ЛЕГКОЙ ПИЩЕЙ –

больше овощей, фруктов и зелени.



БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ И БЛИЗКИМ,

особенно к детям и пожилым людям.



ПОМНИТЕ!

Соблюдение простых правил
поможет сохранить здоровье
и хорошее самочувствие
в жаркие дни!



Государственное учреждение
«Копыльский районный центр гигиены и эпидемиологии»