

# Правила безопасности в жару

## Рекомендации



Надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь



Откажитесь от спиртных напитков и меньше курите



Употребляйте в пищу овощи, фрукты



Держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером



Уменьшите физическую нагрузку

## Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание



Вызвать скорую помощь по тел. 103



Перенести пострадавшего в тень или прохладное здание



Снять одежду, ослабить пояс



Тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простынёй



Приложить холодный компресс к голове



Напоить пострадавшего холодной водой

### Важно!

Пейте 1,5—3 л жидкости в день (морсы, соки, зелёный чай, минеральную воду, воду с лимоном).



35

