



Як зменшити ризик перегріву

Спека – підвищення температури повітря до +35 0C і вище, що несприятливо діє на організм людини



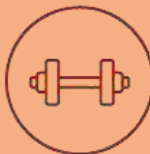
Мінімізуйте перебування на дворі під час спеки



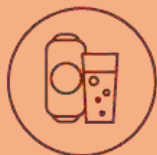
Залишайтеся в прохолодному приміщенні.



Регулярно оновлюйте сонцезахисний крем



Зменште рівень фізичної активності



Утримайтеся від цукровмісних і спиртних напоїв



Охолоджуйтеся під прохолодним душем або у ванні



Менше гарячого та важкого — обирайте легкі страви



Не забувайте пити воду протягом дня



Обирайте просторі, легкі та світлі речі