



## Как перенести жару?

Жаркая погода – настоящее испытание для организма.

Но жару перенести можно намного легче, соблюдая нехитрые правила:

**Правило 1.** Старайтесь не пользоваться общественным транспортом и не выходить на улицу в жаркую погоду с 11.00 до 16.00 часов, так как в это время температура воздуха достигает своих максимальных значений. Ограничьте физическую активность. В жару сердце работает с повышенной нагрузкой, может увеличиться артериальное давление, пульс, появиться одышка, особенно это опасно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Правило 2.** Выбирайте свободную одежду, преимущественно из натуральных тканей, которые впитывают пот и свободно пропускают воздух.

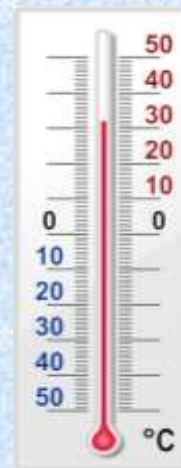
**Правило 3.** Старайтесь не пользоваться декоративной косметикой. Она в условиях жары закупоривает поры, не дает коже дышать, что может вызвать аллергию, воспаление и появлением угрей. Кроме того, в условиях жары она может поплыть.

**Правило 4.** Не забывайте надевать головные уборы!

**Правило 5.** Носите солнцезащитные очки. Не покупайте, особенно детям, дешевых пластмассовых очков, они не задерживают ультрафиолет. Очки должны быть стеклянными.

**Правило 6.** Старайтесь не пить сладкие газированные напитки. Большое количество сахара, содержащиеся в них, наоборот усиливает жажду. Лучше всего подойдет зеленый чай, клюквенный морс, отвар из сухофруктов, хлебный квас.

**Правило 7.** Не употребляйте много жирной и соленой пищи, кондитерских изделий с кремом. Ешьте больше овощей и фруктов, подойдут супы (особенно холодник), кисломолочные продукты. Не покупайте продукты с рук. Смотрите сроки годности. Кондитерские изделия, мясные, молочные продукты должны храниться в исправном холодильном оборудовании при температуре от +2 до +4 °С.



**Будьте здоровы!**





## Как перенести жару?

Жаркая погода – настоящее испытание для организма.

Но жару перенести можно намного легче, соблюдая нехитрые правила:

**Правило 1.** Старайтесь не пользоваться общественным транспортом и не выходить на улицу в жаркую погоду с 11.00 до 16.00 часов, так как в это время температура воздуха достигает своих максимальных значений. Ограничьте физическую активность. В жару сердце работает с повышенной нагрузкой, может увеличиться артериальное давление, пульс, появиться одышка, особенно это опасно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Правило 2.** Выбирайте свободную одежду, преимущественно из натуральных тканей, которые впитывают пот и свободно пропускают воздух.

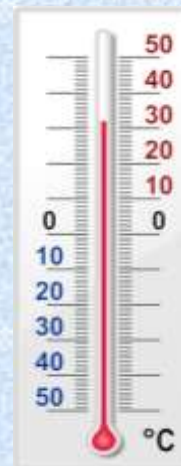
**Правило 3.** Старайтесь не пользоваться декоративной косметикой. Она в условиях жары закупоривает поры, не дает коже дышать, что может вызвать аллергию, воспаление и появлением угрей. Кроме того, в условиях жары она может поплыть.

**Правило 4.** Не забывайте надевать головные уборы!

**Правило 5.** Носите солнцезащитные очки. Не покупайте, особенно детям, дешевых пластмассовых очков, они не задерживают ультрафиолет. Очки должны быть стеклянными.

**Правило 6.** Старайтесь не пить сладкие газированные напитки. Большое количество сахара, содержащиеся в них, наоборот усиливает жажду. Лучше всего подойдет зеленый чай, клюквенный морс, отвар из сухофруктов, хлебный квас.

**Правило 7.** Не употребляйте много жирной и соленой пищи, кондитерских изделий с кремом. Ешьте больше овощей и фруктов, подойдут супы (особенно холодник), кисломолочные продукты. Не покупайте продукты с рук. Смотрите сроки годности. Кондитерские изделия, мясные, молочные продукты должны храниться в исправном холодильном оборудовании при температуре от +2 до +4 °С.



**Будьте здоровы!**