

# Летняя жара:

БОРЕМСЯ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ

## НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЖАРЫ



гипертонический криз



инсульт



инфаркт



тепловой удар



солнечный удар



обезвоживание



ожоги

## ГРУППА РИСКА НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЖАРЫ



дети и пожилые люди



люди с избыточной массой тела



люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы



люди, страдающие сахарным диабетом



люди, употребляющие спиртные напитки



люди, которые не пьют достаточное количество воды

## КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ПЕРЕГРЕВА?



избегать нахождения под открытым небом в период с 12.00 до 16.00



употреблять достаточное кол-во жидкости



употреблять простую и легкоусвояемую пищу



носить головные уборы



носить одежду из натуральных тканей светлых тонов и свободного кроя



пользоваться солнцезащитными кремами с SPF-фильтрами

