





ГРУППЫ РИСКА

- ЛЮДИ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- ЛЮДИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ
- ЛЮДИ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

СИЛЬНАЯ ЖАРА ВЫЗЫВАЕТ ИЗМЕНЕНИЯ В ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ, ПОВЫШАЕТ НАГРУЗКУ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, ВОЗРАСТАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ



2



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- В ПЕРИОД С 11 ДО 17 ЧАСОВ
СТАРАЙТЕСЬ НАХОДИТЬСЯ
В ПОМЕЩЕНИИ
- ВРЕМЕННО СНИЗЬТЕ
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ
- ДНЕМ ДЕРЖИТЕ ОКНА
ЗАКРЫТЫМИ И
ЗАШТОРЕННЫМИ
- ПРОВЕТРИВАЙТЕ
КОМНАТУ НА НОЧЬ



3



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ВЫПИВАЙТЕ 2-3 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ
- НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СЛАДКИЕ НАПИТКИ, КРЕПКИЙ КОФЕ И ЧАЙ
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ
- СОКРАТИТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ, ОСОБЕННО ЖИРНОЙ И ОСТРОЙ



4



КАК ОДЕТЬСЯ?

- ОДЕЖДА - ЛЕГКАЯ, СВОБОДНОГО КРОЯ, ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ, ЖЕЛАТЕЛЬНО СВЕТЛЫХ ЦВЕТОВ
- ОБЯЗАТЕЛЬНО - ГОЛОВНОЙ УБОР СВЕТЛОГО ЦВЕТА
- НА ОТКРЫТЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА НАНЕСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ С SPF НЕ МЕНЕЕ 30



5



СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧНИКОВ

- РАБОТУ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
СОКРАТИТЬ, ПЕРЕНЕСТИ НА РАННЕЕ
УТРО ИЛИ ВЕЧЕР
- НЕДОПУСТИМА РАБОТА ГОЛОВОЙ
ВНИЗ – ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СПЕЦИАЛЬНУЮ СКАМЕЕЧКУ



6



МЕДИЦИНСКИЕ НАЗНАЧЕНИЯ:

- СПЕЦИАЛЬНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ НАЗНАЧЕНИЙ НЕ ТРЕБУЕТСЯ
- НО НЕОБХОДИМО СКРУПУЛЕЗНО СЛЕДОВАТЬ УЖЕ ИМЕЮЩИМСЯ РЕКОМЕНДАЦИЯМ
- НЕ ПРОПУСКАТЬ ПРИЕМ НАЗНАЧЕННЫХ МЕДИКАМЕНТОВ
- ЧАЩЕ ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



7