





# 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 ПИЦЦЫ, ОСОБЕННО ЖИРНОЙ И ОСТРОЙ





# 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





# СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧНИКОВ



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





# МЕДИЦИНСКИЕ НАЗНАЧЕНИЯ:

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

