
04.08.2023 12:08

Осторожно, жара



Из открытых источников видно, что на выходные дни будет жаркая, солнечная погода. Что

1. Избегайте прямых солнечных лучей. Лучше находиться в тени.
2. По возможности ограничьте время нахождения на улице.
3. Для защиты от жары носите головной убор, особенно это касается лиц старше 55 лет. Ч
4. Не стоит увеличивать физическую нагрузку, организму и так тяжело. Жара - это уже н
5. Доказано, что и умственная деятельность в жару неблагоприятно сказывается, на нерв
6. Поменьше проводите времени за рулём. Из-за аномальной жары значительно снижают
7. Пейте больше жидкости и употребляйте фрукты, это основной поставщик минеральных
8. Носите светлую просторную одежду из натуральных тканей. Кстати, одежда из синтети
9. Купание - это хороший способ охладить организм. Только следует соблюдать правила к

Желаем нам крепкого здоровья и надеемся, что такая аномально жаркая погода не нанес
