



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРА



Правила поведения в аномальную жару

- Днем закрывайте окна и ставни, особенно на «солнечной» стороне - не допускайте попадания прямых солнечных лучей.
 - Открывайте окна на ночь (если это безопасно).
 - Помните об обильном питье (исключая сладкие и алкогольные напитки).
 - Сократите время пребывания на улице, старайтесь не выходить в самое жаркое время.
 - Принимайте прохладный душ, делайте холодные компрессы и обертывания.
 - Носите легкую и свободную одежду, а лучше светлую хлопчатобумажную и помните о головном уборе.
- Наиболее уязвимыми становятся дети, пожилые люди и люди с сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями, помогайте окружающим!
- Навещайте одиноко проживающих пожилых и больных людей. Если Вы или кто-то рядом почувствовал себя плохо: головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль - переместитесь в прохладное место, выпейте воды и/или обратитесь за медицинской помощью.

С заботой о вашем здоровье

БУ «Центр медицинской профилактики»