

КАК ОТ ТЕПЛОВОГО УДАРА СПАСТИСЬ

ОДЕЖДА



Головной убор
(соломенная шляпа,
панам, кепка)



Одежда из натуральных
тканей светлых тонов



Зонт или накидка —
во избежание солнечных ожогов

ПИТАНИЕ

Рекомендации: ограничить употребление
жирной и белковой пищи

Слегка охлажденные
первые блюда
(супы, бульоны)



Рыба



Фрукты и овощи



Нежирное мясо



НАПИТКИ (2-3 литра в день)

Рекомендации: не употреблять
алкогольные напитки

Негорячий
черный
и зеленый чай



Соки,
разведенные водой
в пропорции 1:1



Минеральная
вода



Кислородные
коктейли



Морсы



Рисовый
или вишневый
отвар



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Избегать послеполуденного солнца
- Не заниматься физическими нагрузками
- Пить больше жидкости
- Использовать увлажняющий спрей для носа
- Женщинам ограничить использование косметических средств
- Принимать витамины
- Выходить на воздух в прохладные утренние часы