

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА Г.МИНСКА

ИНФОРМИРУЕТ:

Для предупреждения солнечного и теплового удара необходимо:

1. Защищать голову от прямых солнечных лучей головным убором.
2. Ограничить время пребывания на открытом солнце.
3. Носить солнцезащитные очки.
4. В жаркую погоду не перегружать желудок пищей.
5. Употреблять достаточное количество жидкости.
6. Исключить употребление спиртных напитков.



СОЛНЦЕ - друг нашего здоровья, но пользоваться им надо РАЗУМНО!



При появлении признаков перегревания (головокружение, головная боль, слабость, мелькание в глазах)

пострадавшего следует перенести в прохладное место и немедленно вызвать

"СКОРУЮ ПОМОЩЬ"!