

Правила поведения в жару

- Пейте много жидкости.
- Лучше всего воду.
- **Не пейте** алкоголь.



- Надевайте легкую одежду.
- Надевайте просторную одежду.
- Лучше всего подойдет светлая одежда из хлопка.
- Надевайте головной убор.
- Пользуйтесь солнцезащитным кремом.



- Проветривайте помещения
 - утром
 - вечером
- Закрывайте на день
 - ролл-ставни
 - шторы

- Отключайте неиспользуемые электроприборы от сети.

- **Не** занимайтесь энергозатратным спортом.
- Держитесь в тени.
- **Не** занимайтесь тяжелой работой.



Правила поведения в жару особенно важны для здоровья:

- детей;
- пожилых людей.

.....

Справочную информацию можно получить в медицинской службе отдела здравоохранения регионального объединения Саарбрюккен.

Региональное объединение Саарбрюккен
Отдел здравоохранения | Медицинская служба
Stengelstraße 10-12 | 66117 Saarbrücken (Саарбрюккен,
Германия) | Телефон 0049 (0)681 506-5380