

Чтобы пережить жаркое лето, делай так!

9 советов, как справиться с жарой



9 советов, как защитить себя от перегрева.



Очень важно:
пейте достаточное количество воды и употребляйте продукты с большим содержанием воды*



Рекомендуется проветривать помещения ночью / рано утром



Подпишитесь на уведомления о жаре (например, Немецкой метеорологической службы) и рассказывайте о рассылке другим.



Носите легкую, свободную одежду



Затеняйте помещения в дневное время



Не допускайте перегрева организма



При необходимости скорректируйте план приема лекарств после консультации с врачом



Оставайтесь в тени, на солнце надевайте головной убор



Перенесите активные виды деятельности на более прохладное время суток

*Если у вас имеются определенные виды заболеваний (например, если вы нуждаетесь в проведении процедур диализа), пожалуйста, обсудите допустимое количество жидкости с лечащим врачом.