

ЖАРА

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- — солнечный, тепловой удар;
- — обезвоживание организма

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

НА УЛИЦЕ

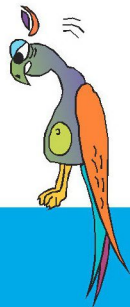
- — не выходи на улицу без необходимости с 11 до 17 часов дня;
- — держись в тени, периодически заходи в помещения с кондиционерами;
- — возьми с собой негазированную питьевую воду;
- — надевай свободную одежду из натуральных тканей, открытую и свободную обувь, головной убор

В ПОМЕЩЕНИИ

- — при наличии кондиционера не охлаждай воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать простудных заболеваний);
- — при отсутствии кондиционера охлаждай воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором

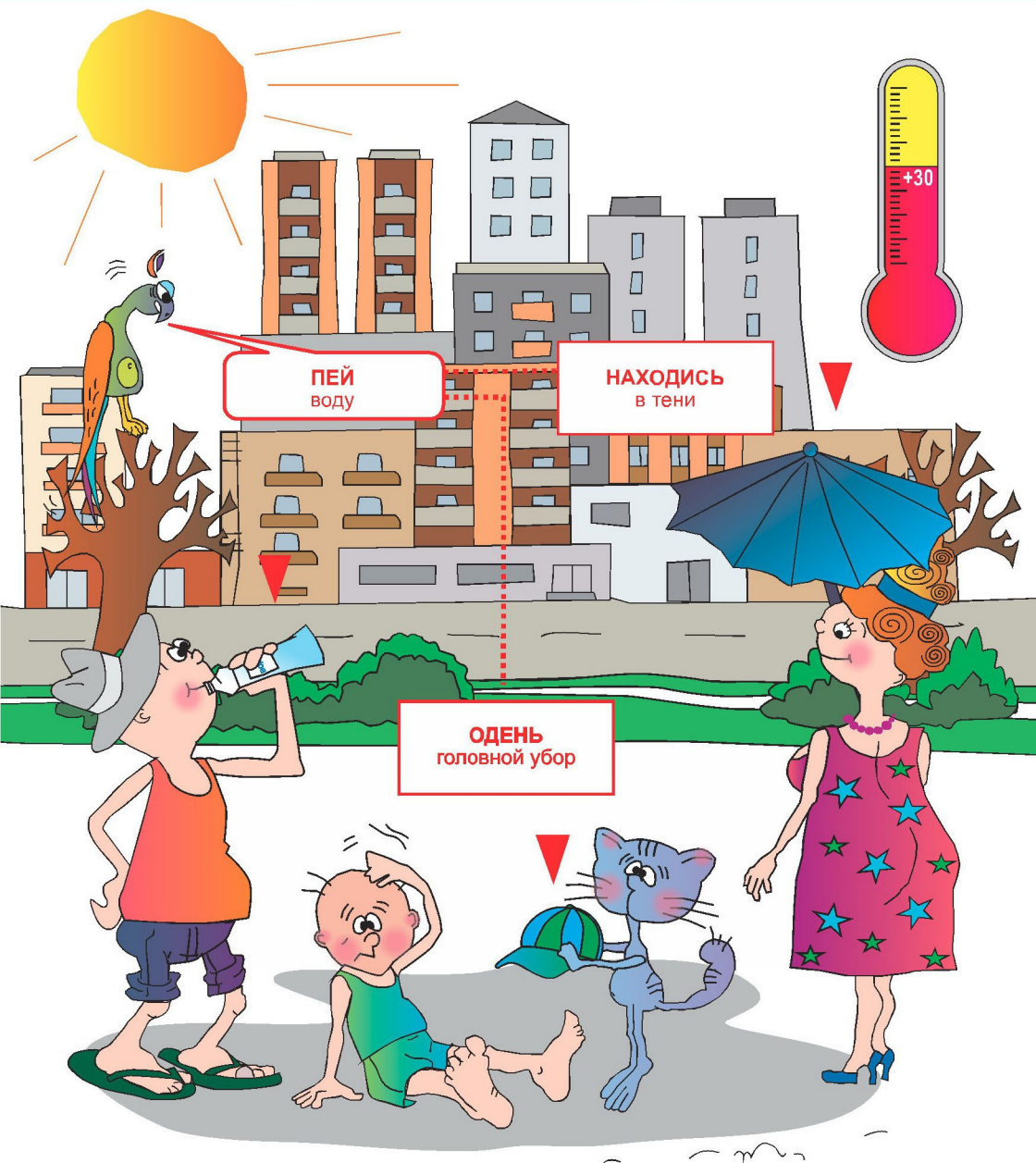
ВАЖНО ЗНАТЬ

- — для защиты организма от обезвоживания пей больше жидкости (не меньше 1,5-3 литров)



всегда сохраняй спокойствие!

правила безопасного поведения



всегда сохраняй спокойствие!