

Рэкамендацыі МНС: як пазбегнуць наступстваў спёкі і захаваць сваё здароўе



У найбліжэйшыя дні чакаецца павелічэнне тэмпературнага фону, і слупкі тэрмометраў апынуцца на адзнацы + 30°C і вышэй. Асноўнай небяспекай у спякоту з'яўляюцца абязводжванне, сонечныя і цеплавыя ўдары, сонечныя апёкі.

Падчас максімальнай сонечнай актыўнасці, з 11 да 17 гадзін дня, паспрабуйце не выходзіць на вуліцу без асаблівай патрэбы.

Старайцеся падтрымліваць халаднаватую тэмпературу паветра ў памяшканнях: днём зачыняйце вокны, зашторце, калі вокны выходзяць на сонечны бок. Адкрывайце вокны на ноч, калі гэта бяспечна, калі тэмпература паветра на вуліцы ніжэй, чым у памяшканні.

Не пакідайце дзяцей і жывёл у прыпаркаваных транспартных сродках.

Не дапускайце перагрэву цела, рабіце халодныя кампрэсы, ванначкі для ног або абкручванні, выкарыстоўвайце мокрыя халодныя ручнікі, абцірайце цела прахалоднай вадой.

Прымайце халаднаваты душ або ванну.

Носіце лёгкую і свабодную вопратку з натуральных тканін.

Выходзячы на вуліцу, апранайце галаўны ўбор.

Выконвайце пітны рэжым: піце дастатковую колькасць вадкасці, пазбягаючы салодкіх і алкагольных напояў.

Скараціце фізічныя нагрузкі і асабліва на сонцы.

Калі вы ці хтосці побач з вамі адчуў сябе дрэнна:

звярніцеся па дапамогу, калі вы адчулі галавакружэнне, слабасць, трывогу або моцную смагу і галаўны боль;

паспрабуйце як мага хутчэй перамясціцца ў прахалоднае месца і вымерайце тэмпературу цела;

выпіце вады ці фруктовага соку, каб папоўніць страту вадкасці;

пры страце прытомнасці неадкладна выклікайце пацярпеламу хуткую дапамогу.

Шчучынскі РАНС