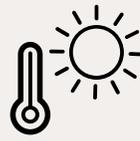


8 СОВЕТОВ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Летний отдых невозможно представить без развлечений на свежем воздухе, но солнце и жара сопряжены с определенным риском*. Вот несколько важных советов о том, как обеспечить безопасность в самое жаркое время года.



Проводите как можно больше времени в крытом помещении с кондиционером. К бесплатным общественным местам с кондиционером относятся: библиотеки, торговые и общественные центры.



Планируйте мероприятия на свежем воздухе так, чтобы они не приходились на самое жаркое время суток.



Защищайте кожу, используя солнцезащитный крем с индексом SPF 30 или выше. Солнцезащитные очки, широкополые шляпы и зонтики — все это отличные средства для защиты организма.



Носите свободную, легкую одежду светлых тонов.



Никогда не оставляйте детей или домашних животных в автомобилях.



Принимайте прохладный душ или ванну, чтобы снизить температуру тела, если вам слишком жарко.



Пейте больше воды, чем обычно, и не ждите, пока вы почувствуете жажду, прежде чем попить еще.



Меньше пользуйтесь плитой и духовкой — готовьте на улице, когда это возможно, чтобы сохранить прохладу в доме во время сильной жары.