

МЧС.медиа

БЕЗОПАСНОЕ СОЛНЦЕ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ



#ОБЖ

МЧС.медиа

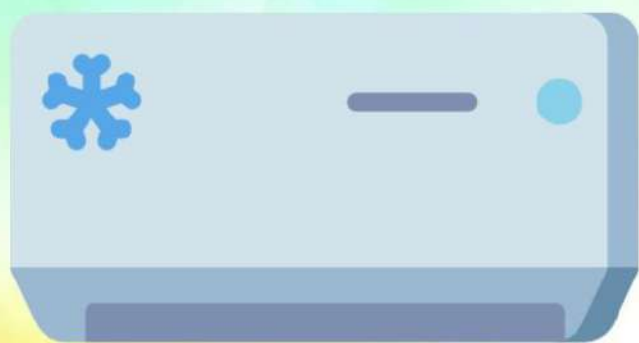


**БЕЗОПАСНОЕ
СОЛНЦЕ**

**Внимательно следите за детьми.
Не разрешайте им долго
находиться на солнце.
Ни на минуту не оставляйте
их без присмотра на улице,
в автомобиле, во время
пребывания на пляже и т.д.**

#ОБЖ

МЧС.медиа



**БЕЗОПАСНОЕ
СОЛНЦЕ**

В помещении, где вы проводите большую часть дня, оптимальная температура кондиционера не должна быть ниже 23°C.

Резкий перепад может негативно отразиться на состоянии здоровья

#ОБЖ

МЧС.медиа



**БЕЗОПАСНОЕ
СОЛНЦЕ**

Пейте достаточно жидкости.

**Но воздержитесь от употребления
алкоголя, газированных напитков.
Они не только не утоляют жажду,
но и замедляют обмен веществ**

#ОБЖ

МЧС.медиа



**БЕЗОПАСНОЕ
СОЛНЦЕ**

Обязательно надевайте головные уборы с полями – шляпы или панамы. Отдавайте предпочтение светлой одежде из натуральных тканей, которая защитит открытые участки тела от солнечных лучей

#ОБЖ

МЧС.медиа



**БЕЗОПАСНОЕ
СОЛНЦЕ**

**По возможности не выходите
на улицу в период высокой
солнечной активности –
с 11 до 16 часов**

#ОБЖ