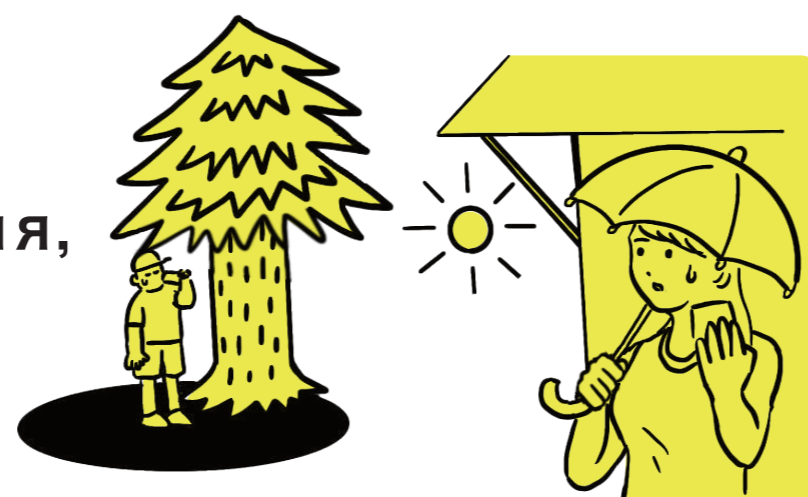


## Запобіжні заходи у літню спеку

Заходи від теплового удару  
Запобігайте тепловому удару за допомогою відповідних заходів

### Уникайте спеки

- Одягніть **легкий одяг**, візьміть **парасольку від сонця та капелюх**
- Якщо ви відчуваєте хоча б легке нездужання, перейдіть у **прохолодне місце**
- Якщо ви не можете зайти в прохолодне приміщення, **сховайтесь у тіні**



### Часто пийте воду

Ви можете бути зневодненим навіть не усвідомлюючи цього. Пийте багато рідини, навіть якщо ви не відчуваєте спраги.

- Пийте **1.2 літра** води на день

1 склянка води кожну годину



Не забувайте пити воду до і після купання, а також після пробудження.



Дві с половиною пляшки води по 500мл або ж 6 стаканів води

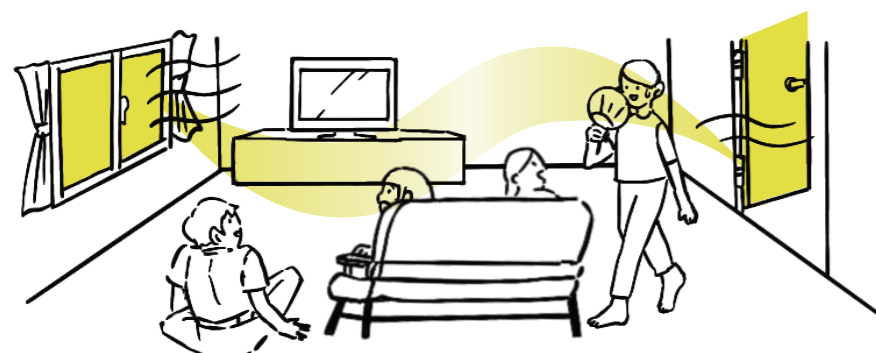


Якщо ви сильно пітнієте, вживайте **сіль**.

### Потрібно часто провітрювати коли збирається велика кількість людей

Звичайний домашній кондиціонер забезпечує лише циркуляцію повітря в приміщенні та не виконує функції вентиляції.

- Відкрийте **два місця**, наприклад вікна та двері.
- Користуйтеся **вентилятором або вентиляцією**.
- Після провітрювання **відрегулюйте ретельно** температуру кондиціонера.



### Давайте контролювати ваш фізичний стан щодня

Якщо ви проводите багато часу вдома, ваше тіло не звикне до спеки, і ризик що ви можете отримати тепловий удар коли вийдете на вулицю може збільшитися.

- **Тренуйтеся помірно в розумних межах** у [трішки спекотному] та [трішки неприємному] середовищі, щоб адаптуватись до спеки. **(приблизно по 30 хвилин кожен день)**



Не забувайте пити достатньо води!

- **Вимірюйте температуру щодня в один і той же час** (наприклад, щоранку), щоб перевірити стан свого здоров'я.
- У разі поганого самопочуття, **відпочиньте вдома та не перенапружуйтесь**.

### При необхідності використовуйте маску

Немає необхідності носити маску на вулиці. Носіть маску в закритих приміщеннях, у місцях де багато людей та коли вам оточують люди похилого віку та в лікарнях.



#### Запобіжні заходи під час носіння маски

- Уникати важких фізичних навантажень
- Часто пити воду, навіть якщо ви не відчуваєте спраги
- Будьте особливо обережні при високій температурі повітря та вологості.

