

Увага, спека!

На протязі останніх років а Україні значно зросла температура повітря в весняно-літній період. Як наслідок –підвищується ризик отримання сонячного та теплового ударів.

Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міської ради застережує жителів міста про необхідність дотримуватись елементарних правил поведінки під час перебування на вулиці та в неналежно провітрюваних приміщеннях.

Попередження перегрівання організму полягає в обмеженні перебування на сонці, приміщеннях з високими температурами.

Шановні громадяни! Не зловживайте витривалістю свого організму, більше знаходьтесь в холодку, обмежуйте фізичні навантаження, провітрюйте приміщення, періодично охолоджуйтеся.

Запам'ятайте, що вживання в жару алкогольних напоїв різко порушує терморегуляцію організму та може викликати тепловий удар.

Аби уникнути сонячного удару - одяг має бути з легкої нещільної тканини, світлий, слід носити капелюх.

Намагайтесь дотримуватись питного режиму, уживаючи неміцний чай і квас. Варто підтримувати в організмі водно-сольову рівновагу.

Запам'ятайте! Небезпека сонячного і теплового удару збільшується при фізичному навантаженні і відсутності води. Організм не встигає охолоджуватися і швидко перегрівається.

В усіх випадках перегрівання організму слід терміново викликати лікаря.

Управління з питань надзвичайних ситуацій та цивільного захисту населення міської ради інформує