

# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА

## КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

## ПИТАНИЕ

### ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР

РУБАШКУ СО СВОБОДНЫМ ВОРОТОМ

ЛЕГКУЮ СВОБОДНУЮ СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ РАСЦВЕТОВ

ОДЕЖДУ ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ ТКАНЕЙ

ОБЛЕГАЮЩУЮ ОДЕЖДУ

### ПРЕДПОЧТЕНИЕ



ФРУКТЫ, ЧАЙ, МОРС, ОТВАР ИХ СУХОФРУКТОВ, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ

### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



ЖАРЕНОЕ, КОПЧЕНОЕ, САЛАТЫ НА ОСНОВЕ МАЙОНЕЗА И МЯСА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ, АЛКОГОЛЬ, ВЫСОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ



2. БОЛЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИДКОСТИ



3. НАДЕВАЙТЕ ЛЕГКУЮ ОДЕЖДУ



4. В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НИЗКОКАЛОРИЙНУЮ ПИЩУ



5. ПРОВЕТРИВАЙТЕ И ВЕНТИЛИРУЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



6. КУПАНИЕ СТРОГО В ОТВЕДЕННЫХ И ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ