

# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА

## КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

### ЧТО НАДЕТЬ

ГОЛОВНОЙ УБОР

РУБАШКУ СО  
СВОБОДНЫМ ВОРОТОМ

ЛЕГУЮ СВОБОДНУЮ  
СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ИЗ  
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

ЛЕГКУЮ ОБУВЬ



### НЕ СЛЕДУЕТ НАДЕВАТЬ

ОДЕЖДУ ТЕМНЫХ  
РАСЦВЕТОВ

ОДЕЖДУ ИЗ  
СИНТЕТИЧЕСКИХ  
ТКАНЕЙ

ОБЛЕГАЮЩУЮ  
ОДЕЖДУ

## ПИТАНИЕ

### ПРЕДПОЧТЕНИЕ



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

### ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ



ЖАРЕННОЕ, КОПЧЕНОЕ, САЛАТЫ НА ОСНОВЕ  
МАЙОНЕЗА И МЯСА, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ,  
АЛКОГОЛЬ, ВЫСОКОКАЛОРИЙНУЮ 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