



Как защитить себя от возможных последствий жары

Симптомы



Головокружение



Спутанность сознания



Головная боль



Отсутствие концентрации



Тошнота/рвота



Слабость



Сухая кожа



Менее частое мочеиспускание



Мышечные спазмы



Для получения дополнительной информации и советов о том, как бороться с жарой, пожалуйста, посетите домашнюю страницу города Хагена по ссылке: www.hagen.de/hitze

Меры



Одевайтесь легкую одежду

Одевайтесь свободную одежду светлых тонов, а также головной убор и солнцезащитные очки.



Пейте воду

Избегайте напитков, содержащих алкоголь, кофеин или кубики льда.



Отдавайте предпочтение тенистым местам

Избегайте полуденного солнца и физических нагрузок.



Поддерживайте прохладу в помещениях

Прогревайте утром и вечером. Держите окна закрытыми в течение дня и затемняйте помещение.



Охлаждайте тело

Регулярно принимайте теплый душ, прохладные ванны или используйте спреи, чтобы освежиться.



Употребляйте продукты, содержащие воду

Ешьте много фруктов и овощей. Следите за сбалансированным потреблением соли.



Обратитесь к врачу или фармацевту

Проконсультируйтесь со своим врачом о мерах предосторожности или уточните прием лекарственных препаратов.