



## 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](http://www.hagen.de/hitze)

# Меры



## Одевайте легкую одежду

Одевайте 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

Проветривайте 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.



**HAGEN**

Stadt der FernUniversität

Herausgeber:  
Hagen – Stadt der FernUniversität  
Umweltamt und Fachbereich  
Gesundheit & Verbraucherschutz  
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Gestaltung:  
Hagen – Stadt der FernUniversität  
Hausdruckerei  
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Stand: April 2025

*Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!*