

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕГРЕВА

КАК НУЖНО ОДЕВАТЬСЯ

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

ПИТАНИЕ

ПРЕДПОЧТИЕ



ФРУКТЫ, ЧАЙ, МОРС, ОТВАР ИЗ 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