



Тож, щоб ці дні пройшли без неприємностей, пов'язаних зі здоров'ям, потрібно дотримуватися певних правил поведінки



Тож, щоб ці дні пройшли без неприємностей, пов'язаних зі здоров'ям, потрібно дотримуватися певних правил поведінки.

Через утриманням високих температур повітря в Чернівцях рятувальники застерігають людей, не виходити на вулицю у спеку, не вживати алкоголю та не перегріватись. А також, відпочиваючих біля водойм людей попереджають, щоби ті дотримувались основних правил безпеки на воді. Цього дня працівники ДСНС провели роз'яснювальну роботу в парку Жовтневий. Отже, щоби не отримати під час відпочинку теплового удару краще за все уникнути перебування на сонці після 11 ранку і до 16 години.

Сергій Бабчук, речник ДСНС в області: «Одежа повинна бути відповідна, вона повинна бути не тісна, не синтетична, не потрібно забувати про головний убір, пити багато. Коли у людини з'являються головні болі, запаморочення, послабити одяг, віднести в тінь і якщо людині погано – відвести до лікувального закладу».

А ми запитали у чернівчан, як вони рятуються від спеки.

«Плаваю, прикриваю голову, більше нічого».

«Намагаємось не виходити після 11 до 17. П'ємо багато, носимо капелюх, я забув вдома, вранці не було спекотно».

До всіх інших порад варто ще додати такі: у спеку не бажано вживати напої, що містять кофеїн, а також одягайтесь в одяг світлого кольору.

{youtube}gnqc5MAhniw{/youtube}