



UK Health
Security
Agency

Как перенести жару

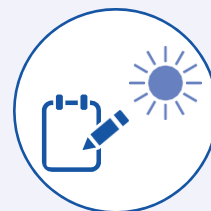
Поддерживайте контакты



Заботьтесь о себе, пожилых людях и детях



Слушайте прогноз погоды и новости



Планируйте заранее, чтобы избежать

Заботьтесь о здоровье



Пейте много жидкости, избегайте чрезмерного употребления алкоголя



Одевайтесь в соответствии с погодой



Избегайте физической нагрузки

Найдите более прохладное место



Знайте, как охлаждать свое жилье

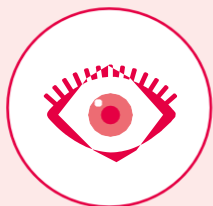


Проводите время на улице или в помещении – там, где прохладнее



Не забывайте, что машины сильно нагреваются

Будьте бдительны



Следите за признаками заболеваний, связанных с жарой



Охлаждайте кожу водой, двигайтесь медленнее и пейте воду



Будьте в безопасности во время плавания



Обращайтесь за помощью в NHS по номеру 111; в экстренных случаях 999

Больше информации на сайте www.nhs.uk/heatwave