



# 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

## 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.

*Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!*



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)

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

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

Stand: Juni 2024