



**САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ —  
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **Рекомендации по питанию, питьевому режиму, отдыху на природе в условиях жаркой погоды**



В жаркую погоду важно особенно внимательно относиться к своему здоровью, чтобы избежать перегрева и обезвоживания.



Совет: пейте больше жидкости (минеральной воды, морса, молочнокислых напитков, зелёного чая, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков).



Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая – 12-15°C. В среднем дневная норма воды должна составлять 2-2,5 л в сутки на человека, при высокой температуре окружающей среды – 3,5 л, при физической работе потребление воды может достигать 4 л.



Совет: исключите из рациона жирную пищу, потребление мяса ограничьте, замените его рыбой и морепродуктами.



За сутки в организм должно поступить 28% жиров (которые на 2/3 будут состоять из жиров растительного происхождения), 55% белков (как растительных, так и животных в соотношении 1:1), 17% углеводов.



Полноценные приёмы пищи перенесите на утро или вечер. Не употребляйте в жару алкоголь и газированные напитки, поскольку они замедляют обменные процессы в организме.



Совет: носите лёгкую, свободную одежду из натуральных тканей, головные уборы, пользуйтесь солнцезащитными очками, зонтиками.



Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводите только в оборудованных местах, соблюдайте правила купания.



Для чистоты рук используйте влажные салфетки, дезинфицирующие средства.



Используйте только чистую посуду или одноразовую для сервировки стола.