

Kuuma ilma korral terveks jäämiseks on oluline teha järgmist:



Joo rohkelt vedelikku (mehed 3 liitrit, naised 2,2 liitrit ja lapsed olenevalt vanusest 1,5-2 liitrit vedelikku päevas). Väldi alkoholi ja kohvi.

Toitu kergelt ning söö pigem tihedamini. Väldi valgu- ja rasvarikkaid toite, et keha saaks kuumaga paremini toime tulla.



Kanna kergeid ja heledaid keha katvaid riideid. Need aitavad peegeldada kuuma kehast eemale ning kaitsevad UV kiirguse eest.

Kanna peakatet, et vältida päikesepistet ja sellega kaasnevat ajutegevuse häiret.



Viibi õues (ka töötades) pigem hommikul ja õhtul, kui päike ei ole nii intensiivne ja kuumus ei ole nii kõrge.

Jahuta end ujudes (kui oled kindel oma ujumisoskuses) või jaheda duši all.



Hoia ukсед-aknad päeval kinni (kui õues on soojem kui toas) ning öösel lahti (kui õues on külmem kui toas). Kui kodus on liiga palav, viibige paar tundi päevast konditsioneeritud avalikes ruumides.

Tööandjana paku töötajatele võimalust viibida konditsioneeritud ruumis.



Aita lähedastel ja kolleegidel soovitude järgi käitumist meeles pidada!