**ЖАРА**

## Жара опасна для пожилых людей и людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Плохо переносят жару люди, страдающие избыточным весом, низким артериальным давлением или больные с повышенной функцией щитовидной железы.

## Меры предосторожности в жару:

## Не выходите на улицу при остром заболевании и обострении любого хронического.

## Не выходите на улицу с 11.00 до 15.00 часов.

## Если возникла необходимость, то, выходя на улицу, не употребляйте большое количество пищи.

## Носите с собой бутылку простой воды (на случай, если почувствуете себя плохо).

## Старайтесь больше находиться в тени.

## Носите светлую, лёгкую и удобную одежду.

## Обязательно берите с собой средства для купирования приступа стенокардии, гипертонического криза, приступа аритмии.

**Безопасность Вас самих**

**находится в Ваших руках!**

**ЖАРА**

## Жара опасна для пожилых людей и людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Плохо переносят жару люди, страдающие избыточным весом, низким артериальным давлением или больные с повышенной функцией щитовидной железы.

## Меры предосторожности в жару:

## Не выходите на улицу при остром заболевании и обострении любого хронического.

## Не выходите на улицу с 11.00 до 15.00 часов.

## Если возникла необходимость, то, выходя на улицу, не употребляйте большое количество пищи.

## Носите с собой бутылку простой воды (на случай, если почувствуете себя плохо).

## Старайтесь больше находиться в тени.

## Носите светлую, лёгкую и удобную одежду.

## Обязательно берите с собой средства для купирования приступа стенокардии, гипертонического криза, приступа аритмии.

**Безопасность Вас самих**

**находится в Ваших руках!**

Бюджетное учреждение Омской области

"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты"

Центрального административного округа"



**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

**В ЖАРУ**

**

**"ПЕНАТЫ" ВСЕГДА РЯДОМ!**

Омск-2019

Бюджетное учреждение Омской области

"Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты"

Центрального административного округа"



**АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

**В ЖАРУ**

**

**"ПЕНАТЫ" ВСЕГДА РЯДОМ!**

Омск-2019