

Kaip elgtis kaitros atveju?

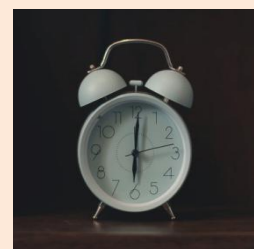
Svarbiausia – tinkama apranga!



- dėvėkite natūralaus pluošto, laisvus, gerai praleidžiančius orą ir prakaitą drabužius;
- **venkite drabužių iš sintetinių audinių;**
- patariame rengtis šviesiais drabužiais, nes jie geriau atspindi saulės spindulius;
- galvą pridengkite skarele ar kepure.

Ribokite fizinį aktyvumą ir buvimo karštyje trukmę!

- fizinius darbus atlikite ryte ar vakare;
- darbdaviai privalo darbuotojams, dirbantiems lauke, suteikti specialias pertraukas vėsioje vietoje ir nustatyti jų trukmę ir dažnumą savo nuožiūra, tačiau ne rečiau nei kas 1,5 val. bei aprūpinti natūralaus pluošto, gerai praleidžiančius orą ir prakaitą darbo drabužiais ir galvos apdangalais.



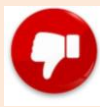
Gerkite dažniau nei troškina!



- gerkite stipresnės mineralizacijos negazuotą vandenį;



- venkite kavos, gėrimų su cukrumi ir saldikliais, alkoholio, nes šie gėrimai skatina vandens pašalinimą iš organizmo;**



- negerkite gėrimų su ledu, nes galite peršalti;**



- atsigaivinti labiausiai tinka vaisių ir daržovių sultys ir arbata.



Valgykite saikingai ir lengvai virškinamą maistą!



- daržoves;



- vaisius;



- jogurtą ir kitus pieno produktus.



- nevalgykite riebaus ir sunkiai virškinamo maisto.**

