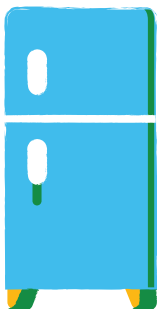


Як безпечно зберігати їжу, коли вимкнули світло



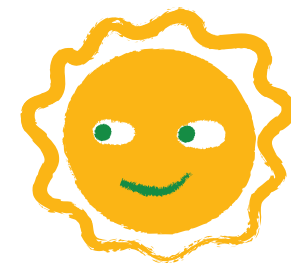
- Тримайте дверцята холодильника та морозильної камери зачиненими.
- Якщо готові страви або продукти, що мають зберігатися в холодильнику, перебували при кімнатній температурі більше двох годин – їх слід викинути, бо ними можна отруїтися. Якщо температура навколо є вищою за 30 градусів, продукти стають небезпечними для споживання уже за одну годину.
- Не куштуйте їжу, щоб визначити, чи є вона зіпсованою. Якщо ви сумніваєтеся, викиньте її.

Пам'ятайте про правила безпечного купання



- Плавайте тільки в місцях, визначених і обладнаних для купання.
- Якщо місцева влада визначила пляж небезпечним через міни, в жодному разі не користуйтеся ним і не заходьте на нього.
- Не купайтеся на самоті, завжди плавайте з кимось.
- Не стрибайте у воду з висоти, особливо там, де ви не знаєте глибину.
- У жодному разі не заходьте у воду в стані алкогольного сп'яніння.
- Не купайтеся у шторм, грозу або сильний вітер.

ЯК УПОРАТИСЯ ЗІ СПЕКОЮ?



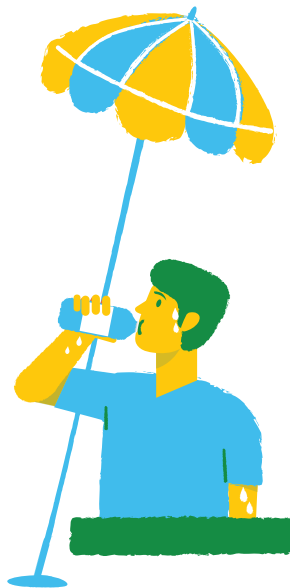
Щороку висока температура повітря впливає на самопочуття людей.

Найуразливіші в спеку – немовлята й маленькі діти, а також старші люди.

Спека може спричинити перегрівання тіла і тепловий удар

Ось кілька порад для того, щоб запобігти цьому:

- Одягайте легкі та вільні речі, бажано – з натуральних тканин.
- Регулярно пийте воду (намагайтеся уникати солодких напоїв як некорисних).
- Приймайте прохолодний душ.
- Уникайте алкоголю.
- Уникайте перебування на вулиці у розпал спеки (між 10:00 і 16:00).
- Подбайте про те, щоб у домашніх та вуличних тварин була свіжа вода.
- Стежте за повідомленнями про спеку у вашій місцевості та дотримуйтеся рекомендацій.



Піклуючись про себе, подбайте і про родину, друзів та сусідів. Люди, які живуть самі, а також люди з хронічними захворюваннями та старші люди можуть потребувати додаткової турботи під час спеки.

Якщо ви відчуваєтеся зле – маєте запаморочення, відчуваєте слабкість, тривожність, сильну втому чи головний біль, **зверніться по медичну допомогу.**



Як запобігти зневодненню?

Аби уникнути зневоднення, важливо пити чисту воду. Людям з деякими хронічними захворюваннями слід порадитися з лікарем щодо об'єму рідини, який варто споживати протягом дня.



У жодному разі не залишайте дітей і тварин у закритих авто

Випадки дитячої смертності від теплового удару в автомобілі, припаркованому на сонці, фіксують щороку.

У спекотний день температура в закритому автомобілі, навіть оснащеному кондиціонером, може піднятися до небезпечного рівня дуже швидко: часом на 20°C за 10 хвилин. Тому, якщо дитина навіть недовго перебуває в гарячій автівці, це може призвести до трагічних наслідків. Якщо бачите малу дитину, яку залишили в машині саму, негайно викликайте поліцію та швидку допомогу.

У жодному разі не залишайте в автівці також і тварин. Ані авто, яке стоїть у тіні, ані відчинені вікна, ані увімкнений кондиціонер у машині не врятують тварину від теплового удару або, навіть смерті.



Ніколи не залишайте дитину без нагляду в кімнаті з відчиненим вікном

Не встановлюйте біля вікна предмети, за допомогою яких дитина може залізти на підвіконня, не дозволяйте дитині гратися на ньому. За можливості встановіть на вікна захисні елементи (замок, обмежувачі відкривання). Пам'ятайте, що москітна сітка не захистить дитину від падіння.