



# Як подолати спеку

## Плануйте заздалегідь



Слідкуйте за прогнозом погоди та новинами



Плануйте заздалегідь, щоб уникнути спеки



Сплануйте свій день так, щоб активна діяльність припадала на прохолодний час доби

## Охолоджуйтеся



Споживайте достатньо рідини та уникайте надмірного вживання алкоголю



Користуйтеся сонцезахисним кремом, носіть капелюх і окуляри від сонця



Зволожуйте шкіру водою та не поспішайте

## Знайдіть прохолодне місце



Протягом дня тримайте жалюзі та штори закритими



Перебувайте в приміщенні або на вулиці, залежно від того, де прохолодніше



Уникайте замкнутих просторів, таких як автомобілі, що не рухаються

## Бережіть себе



Звертайте увагу на ознаки захворювань, пов'язаних зі спекою



Слідкуйте за власним самопочуттям та звертайте увагу на інших



Під час купання дотримуйтесь заходів безпеки



Зверніться по допомогу. Телефонуйте за номером Національної служби охорони здоров'я 111 або за номером невідкладної допомоги 999

Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням:  
[gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)