



UK Health  
Security  
Agency

# Як перенести спеку

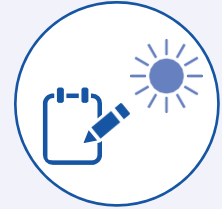
## Підтримуйте контакти



Дбайте про себе, літніх людей і дітей



Слухайте прогноз погоди і новини



Плануйте заздалегідь, щоб уникнути спеки

## Дбайте про здоров'я



Пийте багато рідини, уникайте надмірного вживання алкоголю



Одягайтеся відповідно до погоди



Уникайте фізичного навантаження

## Знайдіть прохолодніше місце



Знайте, як охолоджувати своє помешкання

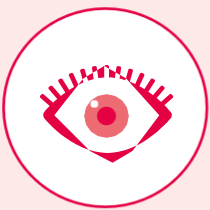


Проводьте час надворі або в приміщенні – там, де прохолодніше



Не забувайте, що машини сильно нагріваються

## Будьте пильними



Слідкуйте за ознаками захворювань, пов'язаних із спекою



Охолоджуйте шкіру водою, рухайтесь повільніше і пийте воду



Будьте в безпеці під час плавання



Звертайтеся по допомогу до NHS за номером 111; в екстрених випадках 999

Більше інформації є на сайті [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)