

Рекомендации для водителей в жаркую погоду



Яркое солнце и отблеск от встречного потока автомобилей могут ослепить Вас и создать аварийную ситуацию, поэтому стоит надевать солнечные очки.



Обязательно берите с собой несколько бутылок чистой питьевой воды.



Помните, что сильный перепад температуры негативно сказывается на здоровье, поэтому старайтесь поддерживать комфортный климат внутри салона автомобиля и не направляйте дефлекторы на себя - это верный способ быстро простудиться.



Ни в коем случае не оставляйте детей и животных одних в автомобиле - это может закончиться трагедией.



Если испытываете недомогание, откажитесь от управления транспортным средством и обратитесь к врачу. В жару у людей часто возникают проблемы со здоровьем: учащается пульс, появляется одышка, ощущение нехватки воздуха (испарения от асфальта, выхлопные газы и смог вынуждают организм работать в режиме хронической нехватки кислорода), головокружения, сдавленность в груди и т.д. Всё это результат повышенной нагрузки на сердце в жаркие летние дни. Люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в этот период уязвимы особенно. В жару хуже чувствуют себя гипертоники, у пациентов с ишемической болезнью сердца (ИБС) чаще возникают приступы стенокардии.



Помните, духота в салоне автомобиля

- ухудшает общее самочувствие;

- может вызывать негативные психологические реакции и повышать уровень раздражительности;

- приводит к снижению концентрации внимания и ухудшению реакции.