**#ЛАЙФХАК ОТ МЧС №3**

***Опасность №3: Ясно, солнышко!?!***

Конечно, не имея возможности полежать под палящим солнцем где-то ближе к экватору, хочется сквозь пот и слезы получить этот красивый бронзовый загар и перестать пугать своей призрачной бледностью окружающих. Но нужно понимать, что в Беларуси попытки стать такими же жгучими, как члены семьи Кардашьян, грозят ожогами или тепловым ударом.

Так что советуем дозировано принимать солнечные ванны, а при возможности, как можно меньше находиться под прямыми солнечными лучами. С 12:00 до 16:00 солнце наиболее активно, поэтому используйте закрытую одежду и солнцезащитные кремы, чтобы защитить все участки тела от попадания солнечных лучей.

Не употребляйте алкоголь – в жару его действие на организм многократно усиливается, плюс организм становится более чувствительным к высокой температуре. Отдавайте предпочтение другим жидкостям – охлажденной или минеральной воде. Так вы и водный баланс пополните, и шашлыку поможете быстрее усвоиться.

И самое главное – берегите голову! Во всех смыслах. Наше светило любит атаковать именно в эту часть, поэтому придется добавить лоску вашему прикиду панамкой, шляпой, кепкой или бейсболкой. Отдых, на котором сносит крышу – это здорово, но явно не при условии солнечного удара.

Не смогли рассчитать свою норму нахождения под солнцем и получили-таки солнечный или тепловой удар? Придется перейти в прохладное место, освободиться от лишней одежды, лечь, немного приподняв голову, и ждать приезда скорой помощи – на этом ваш отдых закончен.