

## Горожанам рассказали о способах охлаждения в жаркую погоду

23.06.2021



Горожанам рассказали о способах охлаждения в жаркую погоду. Фото: Наталья Феоктистова, «Вечерняя Москва»

Представители Территориального центра социального обслуживания «Орехово» 22 июня рассказали москвичам, как избежать перегрева в жаркую погоду в рамках рубрики «Полезные советы».

По словам сотрудников учреждения, важно остужать голову. Для этого можно принять душ, намочив волосы. Вода должна быть немного ниже температуры тела, более холодная опасна для сосудов сердца.

Кроме того, справиться с жарой поможет употребление воды и фруктового льда. Еще следует отказаться от кофеина, горячих и острых блюд.

Жителям Южного округа, в том числе и района Братеево, посоветовали выбирать одежду свободного кроя. Желательно, чтобы она была изготовлена из натуральных материалов — хлопка или льна.

Об этих и других советах москвичи узнают на [странице](#) ТЦСО в социальных сетях.

---

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/10053335.html>

---

[Управа района Братеево города Москвы](#)