

## Утоляем жажду правильно!



Роспотребнадзор

Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора 8-800-555-49-43

🔥 лучше исключить все газированные сладкие напитки и пакетированные соки. Они усиливают жажду;

🔥 не употреблять слишком холодные напитки ниже 20 °С. Они не утоляют жажду;

🔥 пить воду следует часто и понемногу;

🔥 утром можно выпить чуть больше жидкости. Это поможет создать некоторый запас;

🔥 в течение дня лучше пить воду небольшими порциями и равномерно.

**Важно!** Излишнее количество жидкости не менее вредно, чем ее недостаток.





# Утоляем жажду правильно!



## Роспотребнадзор

Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора 8-800-555-49-43

 при температуре воздуха **более 30 °С** и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать **не менее 0,5 л воды в час**, при этом за один раз не стоит выпивать больше 150–200 мл воды;

 при физической нагрузке пить рекомендуется **до, вовремя и после** неё.

В среднем дневная норма воды при высокой температуре воздуха – **3,5 л.**

