

Академик РАН, бывший главный санитарный врач России Геннадий Онищенко посоветовал работать на даче рано утром или вечером, избегая физических нагрузок в часы пиковой активности солнца.

Онищенко рекомендует проконсультироваться с врачом перед поездкой на дачу, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем, и подчёркивает, что нужно придерживаться здорового питания, не забывать о гидратации и носить головной убор при сильном солнце.

Учёный также подчёркивает важность мер предосторожности против клещей и комаров, а также тщательного мытья фруктов и овощей.

«Все эти работы [на даче] лучше делать в раннее время или позднее. А вот в самый пик солнцепёка, конечно же, лучше отказаться от физических работ на участке, не ходить в лес, стараться находиться в помещении», — посоветовал Геннадий Онищенко.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.