

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖАРЫ



НОСИТЬ СВОБОДНУЮ,  
ЛЕГКУЮ, СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ



ОГРАНИЧИТЬ ФИЗ  
АКТИВНОСТЬ ПРИ ЖАРКОЙ  
ПОГОДЕ



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КОФЕИНА,  
ГАЗИРОВКИ, АЛКОГОЛЯ,  
ЖИРНОЙ ПИЩИ



ОГРАНИЧИТЬ ПРЕБЫВАНИЕ  
НА СОЛНЦЕ ДО 10-11  
ЧАСОВ ДНЯ



ВЫХОДИТЬ ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ  
В ГОЛОВНОМ УБОРЕ



ПИТЬ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ