



ЖАРКИЕ ДНИ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ?



ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ СОЛНЦА

Используйте солнцезащитное средство.
Минимизируйте пребывание под солнцем
с 12 до 16 часов.



НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Употребляйте фрукты, овощи,
продукты с пониженной калорийностью.
Избегайте жирного, жареного, копченого.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЕЕ С КОНДИЦИОНЕРОМ!

Избегайте прямого поток
холодного воздуха
и перепада температур.



ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

Одежда легкая, свободная
из натуральных тканей,
головной убор.



НОСИТЕ С СОБОЙ ВОДУ

Пейте чаще.
Избегайте холодных
напитков.