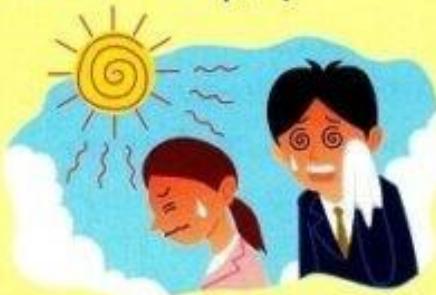


## ЖАРА? ПОМНИ!

Не находись продолжительное время на солнце - возможен солнечный удар!



Используй легкую одежду и головной убор из натуральных "дышащих" тканей.



Избегай резких перепадов температуры (резкое погружение в воду после жары, выход из помещения с кондиционером на жару и т.д.)!

## ЖАРА? ПОМНИ!

Пей больше чистой воды и имей ее запас с собой.



Забудь про горячительные напитки! Алкоголь особенно вреден на жаре!

Ухудшилось самочувствие - найди тень, прохладу, выпей воды, смочи ей голову.



Избегай интенсивных физических нагрузок.