

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

- пейте больше воды
- употребляйте в пищу больше фруктов и овощей
- чаще умывайтесь, принимайте прохладный душ
- одевайтесь в одежду светлых тонов из натуральных тканей
- избегайте нахождения на улице с 10 до 17 часов



носите головной убор •

используйте •
солнцезащитный крем

по улице •
передвигайтесь по
теневой стороне

будьте осторожнее •
с кондиционером, чтобы
не переохладиться

избегайте резких •
перепадов температуры

уменьшите •
физическую нагрузку