

ЗАЩИТИМСЯ ОТ ЖАРЫ



ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ



ЕСТЬ ФРУКТЫ
И ОВОЩИ



ОДЕВАТЬСЯ В СВЕТЛУЮ
ОДЕЖДУ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ
ТКАНЕЙ, НАДЕВАТЬ
ПАНАМКИ



ЧАЩЕ ПРИНИМАТЬ
ПРОХЛАДНЫЙ
ИЛИ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



САМЫЙ ЖАРКИЙ ПЕРИОД
- С 11:00 ДО 17:00
- ПЕРЕЖИДАТЬ
В ПОМЕЩЕНИИ



БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ
С КОНДИЦИОНЕРОМ,
ЧТОБЫ НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ



В ПОМЕЩЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
УВЛАЖНИТЕЛИ, ПОСТАВИТЬ
МИСКИ С ВОДОЙ, РАЗВЕСИТЬ
МОКРЫЕ ПОЛОТЕНЦА



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ



СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ РАНО
УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ В ТЕНИ
- В ПАРКЕ ИЛИ В ЛЕСУ



ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕГРЕВА ЛЮДЯМ,
У КОТОРЫХ И ТАК ЕСТЬ
ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

