



**Пейте
2-3 литра
негазированной
воды**

**Выбирайте
светлую
одежду**



**Как уберечь своё здоровье
в жару на улице:**



**Обязательно
надевайте
головной убор**

**Откажитесь
от алкогольных
напитков**



**Наносите
защитный
крем**

