

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



ВАЖНО!

Пейте больше
жидкости – 1,5 – 3 л
в день (минеральную
воду, морсы, соки,
зеленый чай, воду
с лимоном)

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевайте головной
убор, одежду из нату-
ральных тканей,
открытую обувь



откажитесь от спирт-
ных напитков
и меньше курите



употребляйте в пищу
овощи, фрукты



держитесь в тени,
периодически захо-
дите в помещения
с кондиционером



уменьшите физи-
ческую нагрузку