

РЕКОМЕНДАЦИИ В УСЛОВИЯХ ЖАРЫ

Носить легкую,
просторную одежду



Не находиться в помещениях
с кондиционерами
во влажной одежде



Чаще бывать
в помещении



Выставлять на кондиционерах
температуру не менее
23-25 градусов



Не употреблять очень
холодные напитки



Голову покрывать
головным убором



Пить не менее 2-2,5
литров воды в сутки

