

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