

**Защитимся от жары!**

1. Пить больше воды
2. Есть фрукты и овощи
3. Одеваться в светлую одежду из натуральных тканей, надевать панамки
4. Чаще принимать прохладный душ
5. Самый жаркий период с 11:00 до 17:00 переждать в помещении
6. Быть осторожнее с кондиционером, чтобы не простудиться
7. В помещении использовать увлажнители воздуха
8. Использовать солнцезащитный крем
9. Заниматься спортом рано утром или вечером в тени
10. Избегать перегрева людям, у которых есть проблемы со здоровьем

ГУ «ДРЦГЭ» 2024

**Будьте здоровы!**