



Dansk Røde Kors

ЖАРА? ПОМНИ!

Не находишься продолжительное время на солнце - возможен солнечный удар!



Используй легкую одежду и головной убор из натуральных "дышащих" тканей.

Избегай резких перепадов температуры (резкое погружение в воду после жары, выход из помещения с кондиционером на жару и т.д.)!



ЖАРА? ПОМНИ!



Пей больше чистой воды и имей ее запас с собой.



Забудь про горячительные напитки! Алкоголь особенно вреден на жаре!

Ухудшилось самочувствие - найди тень, прохладу, выпей воды, смочи ей голову.

Избегай интенсивных физических нагрузок.

