

КАК ИЗБЕЖАТЬ СОЛНЕЧНОГО УДАРА





**СТАРАЙТЕСЬ МЕНЬШЕ
НАХОДИТЬСЯ ПОД
ПРЯМЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ
ЛУЧАМИ С 12 ДО 16 ЧАСОВ**



**ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ
ОДЕЖДЕ ИЗ ЛЕГКИХ,
НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ
СВЕТЛЫХ ТОНОВ**



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
О ГОЛОВНОМ УБОРЕ**



**НА ОТКРЫТЫХ УЧАСТКАХ
КОЖИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ**





**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ –
ОБЫЧНУЮ ВОДЫ,
ДО 2,5-3 ЛИТРОВ
В ДЕНЬ**



**ПРИНИМАЙТЕ
ПРОХЛАДНЫЙ ДУШ
НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
(ПО ВОЗМОЖНОСТИ)**



**ИЗБЕГАЙТЕ
ПОВЫШЕННЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК**



**ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ
В АВТОМОБИЛЕ
ОТКРОЙТЕ ВСЕ ДВЕРИ
ДЛЯ СКВОЗНОГО
ПРОВЕТРИВАНИЯ**