



ЯК УРЯТУВАТИСЯ ВІД СПЕКИ



1 Перебувайте
в охолодженому приміщенні

Обмежте фізичну активність
на свіжому повітрі опівдні **2**



3 Не перебувайте
на вулиці в спекотні години

Носіть вільний, легкий
і світлий одяг **4**



5 Користуйтеся
сонцезахисними засобами

Приймайте прохолодний
душ або ванну **6**



7 Пийте більше води

Не пийте солодкі напої
та алкоголь **8**



9 Уникайте гарячих
і важких страв



Примітка. Відповідно до рекомендацій Центру громадського здоров'я МОЗ України.