

Поради у спеку



- Пийте якнайбільше.
- Найкраще пити воду.
- **Не вживайте** алкоголь.

- Носіть легкий одяг.
- Носіть вільний одяг.
- Найкращим є світлий одяг з бавовни.



- Носіть капелюх від сонця.



- Користуйтеся сонцезахисним кремом.

- Провітрюйте приміщення
 - вранці
 - ввечері
- Залишайте вдень закритими
 - ролети
 - штори
- Вимикайте електроприлади, якими ви не користуєтеся.



- **Не займайтеся** виснажливими видами спорту.
- Залишайтеся у тіні.
- **Не виконуйте** важку роботу.



Поради у спеку особливо важливі для здоров'я:

- дітей
- літніх людей