



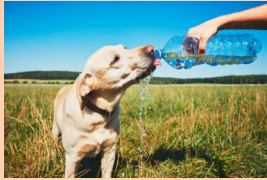
Самый жаркий период с 11.00 до 17.00 переждайте в помещении или в тени



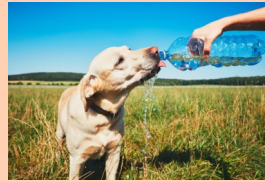
Самый жаркий период с 11.00 до 17.00 переждайте в помещении или в тени



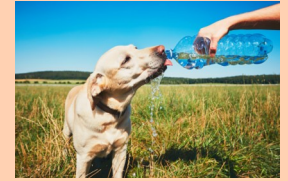
Самый жаркий период с 11.00 до 17.00 переждайте в помещении или в тени



Пейте больше воды.
Ешьте фрукты и овощи



Пейте больше воды.
Ешьте фрукты и овощи



Пейте больше воды.
Ешьте фрукты и овощи

Чаще принимайте прохладный или контрастный душ



Уменьшите физическую активность.

Чаще принимайте прохладный или контрастный душ



Уменьшите физическую активность.

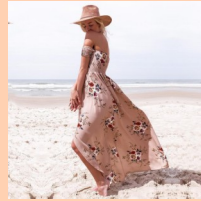
Чаще принимайте прохладный или контрастный душ



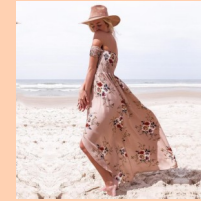
Уменьшите физическую активность.



Одевайтесь в светлую, свободную одежду. Обязательно надевайте шляпу или кепку.



Одевайтесь в светлую, свободную одежду. Обязательно надевайте шляпу или кепку.



Одевайтесь в светлую, свободную одежду. Обязательно надевайте шляпу или кепку.



Не пейте алкоголь и меньше курите



Пользуйтесь солнцезащитными кремами



Не пейте алкоголь и меньше курите



Пользуйтесь солнцезащитными кремами



Не пейте алкоголь и меньше курите



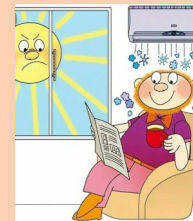
Пользуйтесь солнцезащитными кремами



По возможности в помещении используйте увлажнители воздуха и кондиционеры, но будьте осторожны, чтобы не простудиться.



По возможности в помещении используйте увлажнители воздуха и кондиционеры, но будьте осторожны, чтобы не простудиться.

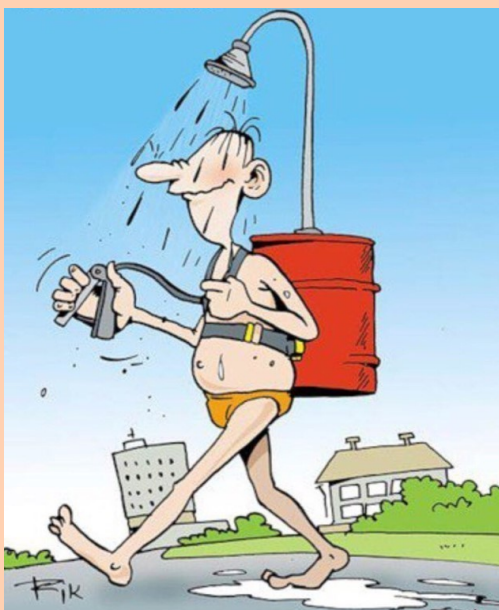


По возможности в помещении используйте увлажнители воздуха и кондиционеры, но будьте осторожны, чтобы не простудиться

*Учебно-методический центр
по гражданской обороне и защите от
чрезвычайных ситуаций
Липецкой области*



**ЗАЩИТИМСЯ
ОТ ЖАРЫ**

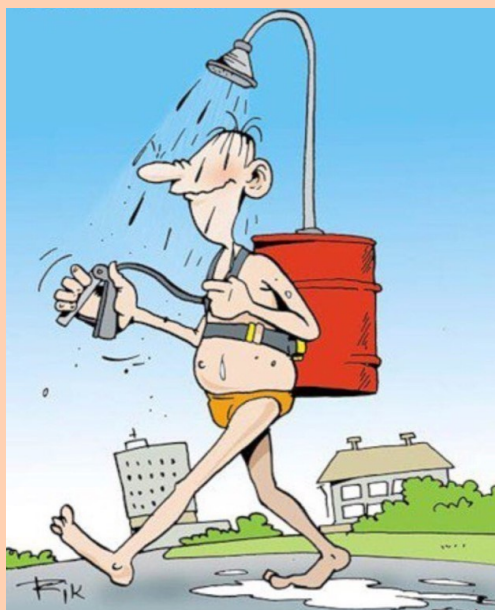


Липецк, 2021 г.

*Учебно-методический центр
по гражданской обороне и защите от
чрезвычайных ситуаций
Липецкой области*



**ЗАЩИТИМСЯ
ОТ ЖАРЫ**

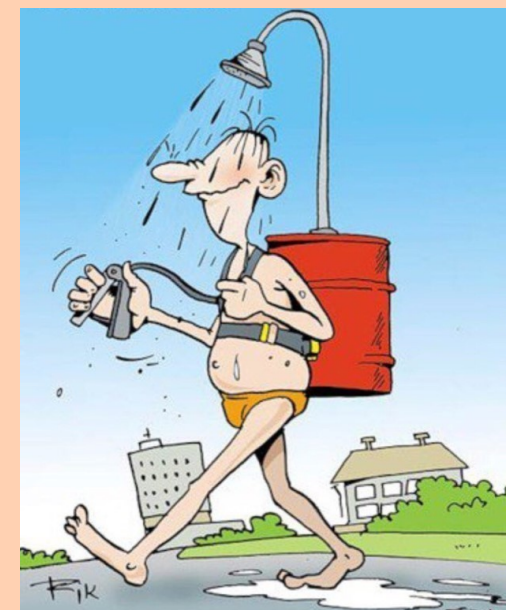


Липецк, 2021 г.

*Учебно-методический центр
по гражданской обороне и защите от
чрезвычайных ситуаций
Липецкой области*



**ЗАЩИТИМСЯ
ОТ ЖАРЫ**



Липецк, 2021 г.