

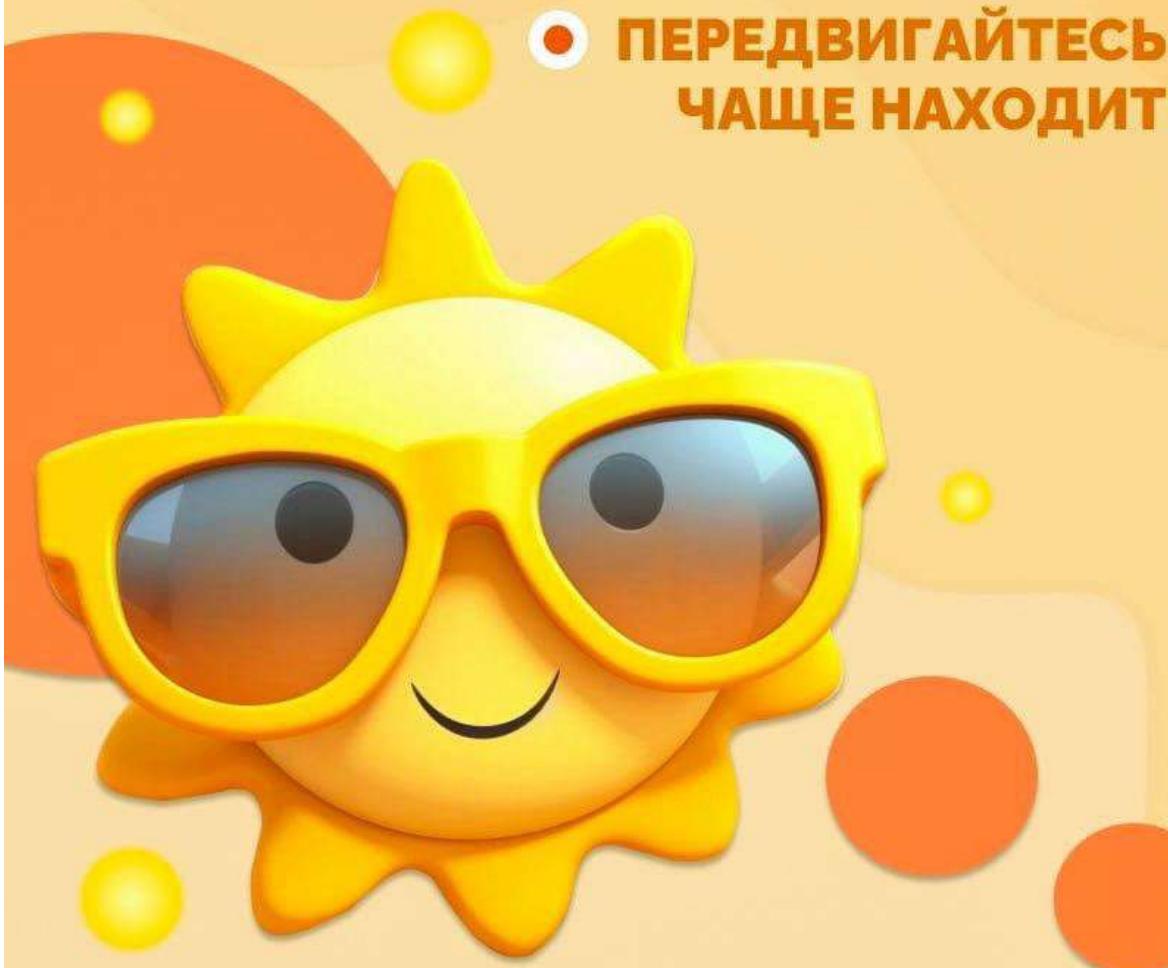
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЦА?



МЦУ КРАСНОДАР

СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ
- ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НЕ СПЕША,
ЧАЩЕ НАХОДИТЕСЬ В ТЕНИ



МЦУ КРАСНОДАР

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТАНЕТ ПЛОХО?

- 1 ПЕРЕЙДИТЕ В ТЕНЬ, НА ВЕТЕР**
- 2 ПРИМИТЕ ДУШ**
- 3 МЕДЛЕННО ВЫПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ**



МЦУ КРАСНОДАР

● ПЕЙТЕ МНОГО ЧИСТОЙ ВОДЫ
КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ

ИЗБЕГАЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ
ИЛИ ДОБАВЛЕНИЯ ЛЬДА
(КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ МОГУТ
НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ПЕРЕПАДА
ТЕМПЕРАТУРЫ)



НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ,
ЭТО ПРИВЕДЁТ К
УХУДШЕНИЮ ОБЩЕГО
СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА



МЦУ КРАСНОДАР

ВАЖНО ПОМНИТЬ

СОЛНЦЕ НАИБОЛЕЕ
АКТИВНО

С 10:00 ДО 16:00

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ,
ВЫЗЫВАЙТЕ СПАСАТЕЛЕЙ
ПО НОМЕРУ «112»



МЦУ КРАСНОДАР



● НОСИТЕ СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ
(ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗ ХЛОПКА)
С ГОЛОВНЫМ УБОРОМ



МЦУ КРАСНОДАР