

**КАК ЗАЩИТИТЬ
СЕБЯ ОТ ВРЕДНОГО
ВОЗДЕЙСТВИЯ
СОЛНЦА?**



МЦУ КРАСНОДАР

СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

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



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТАНЕТ ПЛОХО?

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



**● 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