

ОСТОРОЖНО! СОЛНЦЕ!



МЧС РОССИИ

An illustration of a woman with long black hair, wearing a red sleeveless dress with white polka dots, drinking from a blue water bottle. She is smiling and has her eyes closed. The background is a bright blue sky with a large yellow sun, white clouds, and a city skyline with purple buildings. A rainbow is visible behind her.

пей больше
воды

An illustration of a smiling woman with long brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt. She is holding a red apple in her right hand. The background is a bright yellow field with a blue sky and a sun.

ешь больше
фруктов
и овощей



МЧС РОССИИ



спортом занимайся
рано утром
или вечером



используй
солнцезащитный
крем



МЧС РОССИИ

самый жаркий
период – с 11:00
до 17:00 – пережди
в помещении



будь осторожнее
с кондиционером,
чтобы не простудиться



МЧС РОССИИ



чаще принимай
прохладный или
контрастный душ



одевайся в светлую одежду
из натуральных тканей,
не забывай про головной убор