

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ТЕПЛОВОГО УДАРА



**Обязательно  
надевай  
панамку,  
когда  
выходишь на  
улицу в жару!**





**Пей  
побольше  
прохладной,  
но не  
ледяной,  
воды!**





**Избегай прогулок  
в самые жаркие  
часы**

**(с 11:00 до 16:00)**

**Старайся гулять  
утром или  
вечером!**



**В самую жару  
лучше не  
бегать, а  
посидеть в тени!**



**В случае происшествия  
ЗВОНИ:**



**103 - скорая  
помощь  
112 - служба  
спасения**

