



ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД СПЕКИ

Спека – підвищення температури повітря до +35 °С і вище, що несприятливо діє на організм людини



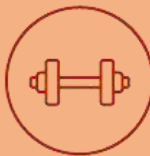
Не перебувайте на вулиці у спекотні години



Перебувайте в охолоджену приміщенні



Користуйтеся сонцезахисними засобами



Обмежте фізичну активність



Не пийте солодкі та алкогольні напої



Приймайте прохолодний душ або ванни



Уникайте гарячих та важких страв



Пийте достатню кількість води



Носіть вільний, легкий та світлий одяг