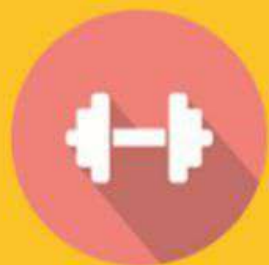


❤ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ:



Меньше активной деятельности



Чаще принимайте душ



Избегайте слишком холодной воды



Не находитесь на солнце дольше 15-20 минут подряд



Избегайте поездок в общественном транспорте в жаркие часы



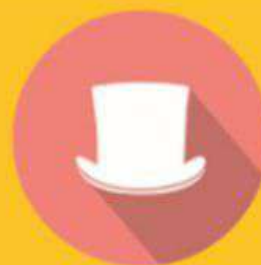
Пейте минералку



Не пейте алкоголь



Не злоупотребляйте тяжелой пищей



Носите головной убор



Проконсультируйтесь с лечащим врачом (может понадобиться корректировка приема лекарств)



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области"