

Опасность на СОЛНЦЕ



-  **Надевай на голову панамку под открытым солнцем!**
-  **Носи лёгкую и «дышащую» одежду!**
-  **На открытую кожу наноси защитный крем каждый час**
-  **Не находишься под открытым солнцем больше 30 минут**
-  **Чередуй пребывание на солнце и тени**
-  **Пей как можно больше чистой воды!**
-  **При малейших признаках теплового удара обратись ко взрослым или к врачу!**