

Пийте достатню



кількість води

Приймайте холодний



душ або ванну

Користуйтеся



сонцезахисними засобами

Одягайте легкий світлий одяг із натуральних тканин



носіть головний убір

Як врятуватися від спеки

Зменшіть фізичні навантаження



вживайте легку їжу

Уникайте споживання



важких і гарячих страв

Не виходьте на вулицю з 11.00-17.00



у найспекотніші години

Не вживайте солодкі



або алкогольні напої

Залишайтеся у будівлях



із кондиціонером