

**КАК ЗАЩИТИТЬ  
СЕБЯ ОТ ВРЕДНОГО  
ВОЗДЕЙСТВИЯ  
СОЛНЦА?**



МЦУ КРАСНОДАР

# СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ
- ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НЕ СПЕША,  
ЧАЩЕ НАХОДИТЕСЬ В ТЕНИ





- **НОСИТЕ СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ  
(ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗ ХЛОПКА)  
С ГОЛОВНЫМ УБОРОМ**



МЦУ КРАСНОДАР

**• ПЕЙТЕ МНОГО ЧИСТОЙ ВОДЫ  
КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ**

**ИЗБЕГАЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ  
ИЛИ ДОБАВЛЕНИЯ ЛЬДА  
(КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ МОГУТ  
НЕ ВЫДЕРЖАТЬ ПЕРЕПАДА  
ТЕМПЕРАТУРЫ)**



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ,  
ЭТО ПРИВЕДЁТ К  
УХУДШЕНИЮ ОБЩЕГО  
СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА**



**МЦУ КРАСНОДАР**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТАНЕТ ПЛОХО?

- 1** ПЕРЕЙДИТЕ В ТЕНЬ, НА ВЕТЕР
- 2** ПРИМИТЕ ДУШ
- 3** МЕДЛЕННО ВЫПЕЙТЕ  
МНОГО ВОДЫ





# ВАЖНО ПОМНИТЬ

СОЛНЦЕ НАИБОЛЕЕ  
АКТИВНО

С 10:00 ДО 16:00

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ,  
ВЫЗЫВАЙТЕ СПАСАТЕЛЕЙ  
ПО НОМЕРУ <<112>>



МЦУ КРАСНОДАР