

«Льёт на землю солнце и тепло и свет...»



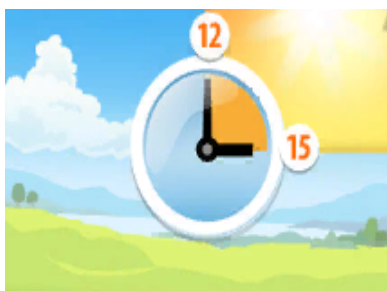
Носи головной убор.



Пользуйся солнцезащитным кремом.



Пей много жидкости. Лучше всего – тёплую воду. Старайся не пить ледяную воду в жару – так ты можешь простудиться.



Ограничивай своё время на солнце. Если у тебя появились: шум в ушах, головная боль, тошнота, головокружение, это признаки солнечного удара, нужно немедленно обратиться к врачу!

Источник и подробная информация о действиях на сайте:
<http://www.culture.mchs.gov.ru>

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112