

## Солнечная погода

*В солнечный день и не подумаешь, что тебя могут подстеречь какие-то опасности, правда? На самом деле в жаркую погоду необходимо защищать себя от обезвоживания, прямых солнечных лучей и духоты. Будь внимателен!*

- ❖ Пей много жидкости. Лучше всего – теплой воды. Старайся не пить ледяную воду в жару – так ты можешь простудиться.
- ❖ Носи головной убор, ограничивай свое время на солнце.
- ❖ Пользуйся солнцезащитным кремом.
- ❖ Если у кого-то из твоих друзей появились следующие симптомы: шум в ушах, головная боль, тошнота, головокружение, то знай, что это признаки солнечного удара, нужно немедленно обратиться за помощью!

Источник: <http://www.spas-extreme.ru/>

