

# Не оставьте жару никаких шансов: 6 советов



Пейте достаточно  
жидкости



Находитесь  
в тени



Ешьте легкую  
пищу



Поддерживайте  
прохладу в квартире



Избегайте  
физических  
нагрузок



Следите за собой  
и другими людьми

