

## Правила поведения при сильной жаре



 **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ**

-  Избегайте физических нагрузок, двигайтесь не спеша, экономьте силы
-  Носите светлую воздухопроницаемую одежду из хлопка
-  Помните, во время жары возрастает вероятность пожаров
-  Употребляйте больше воды без сахара и газа