

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУРОРТАХ?

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

● ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР ●

Как избежать?



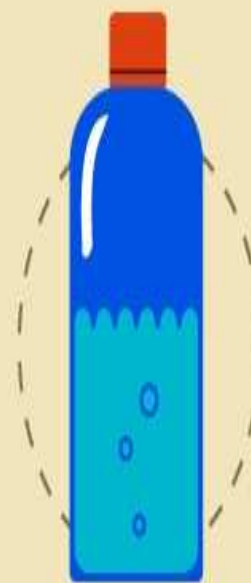
Носите одежду из легких
и натуральных тканей



Носите головной
убор



Смазывайте открытые участки
кожи кремом от загара



Пейте как можно
больше воды



Ограничьте прием
алкогольных напитков