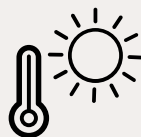


8 ПОРАД ЩОДО БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА СОНЦІ

Проведення часу на свіжому повітрі є невід'ємною частиною літніх розваг, але перебування на сонці під дією високих температур пов'язане з певним ризиком*. Ось кілька важливих порад щодо безпеки в найспекотнішу пору року.



Якомога більше залишайтеся в закритому приміщенні з кондиціонером. Безкоштовні громадські місця з кондиціонером включають: бібліотеки, торгові та громадські центри.



Плануйте свої заходи на свіжому повітрі таким чином, щоб уникнути найспекотнішої частини дня.



Захистіть себе, використовуючи сонцезахисний крем із SPF 30 або вище. Сонцезахисні окуляри, широкі головні убори та парасолі — чудові засоби для захисту вашого тіла.



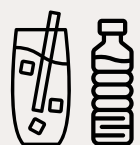
Носіть вільний, легкий, світлий одяг.



Ніколи не залишайте дітей або домашніх тварин в автомобілях.



Коли вам дуже спекотно, приймайте прохолодний душ або ванну, щоб знизити температуру тіла.



Пийте більше води, ніж зазвичай, та не чекайте відчуття спраги, щоб випити ще.



Менше використовуйте плиту та духовку, а за можливості готуйте на вулиці, щоб зберегти прохолоду вдома під час спеки.