



БЕЗПЕЧНИЙ ВІДПОЧИНОК

ЯК УНИКНУТИ СОНЯЧНОГО УДАРУ

- уникайте прямого сонячного проміння;
- носіть одяг світлого кольору з легкої нещільної тканини;
- одягайте головний убір;
- дотримуйтесь питного режиму;
- обмежте фізичні навантаження.

Як захистити себе від укусів комах

- не ходіть босоніж або у відкритому взутті по траві;
- будьте пильні біля кущів, які квітнуть;
- після прогулянки в лісі, парку оглядайте себе на наявність кліщів, які можуть причепитися до тіла.



Якщо гроза застала вас у полі, в лісі, біля річки

- не ховайтеся в наметах, під поодинокими деревами;
- позбудьтеся всіх металевих предметів, які є при вас (ножі, браслети, годинники, мобільні телефони), покладіть їх у захищеному місці подалі від себе;
- не торкайтеся металевих споруд та інших об'єктів з металу.



**Пам'ятайте –
відповідальність рятує життя !**

