



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУРОРТАХ?

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

● ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОЙ УДАР ●

Как избежать?



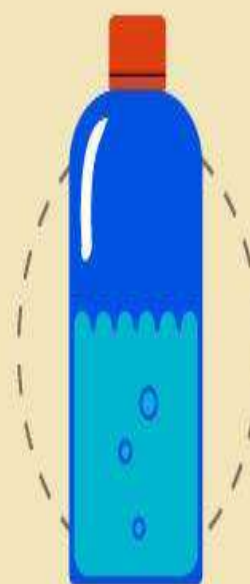
Носите одежду из легких и натуральных тканей



Носите головной убор



Смазывайте открытые участки кожи кремом от загара



Пейте как можно больше воды



Ограничьте прием алкогольных напитков