

муниципальное казённое учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района

Летняя безопасность

«Как вести себя в жару»

**На прогулку летом
обязательно надевай
легкий головной убор.**



***В жару пей больше
жидкости- воды,
морсов или соков.***



**Нельзя находиться
долго на солнышке.
Играть лучше в тени!**



***В жару носи легкую одежду,
которая защитит твои
плечи, спину и грудь от
солнечных ожогов.
Носи в жару темные очки.***



Не бегай босиком в жару по асфальту.



**Не увлекайся в жару
подвижными играми на
солнцепеке: не доводи до
того, чтобы тело было
мокрым от пота.**



Если вдруг почувствуешь слабость, головокружение или подташнивание, немедленно уходи в тень и расскажи о своем самочувствии.



**Смотри за товарищами,
не перегрелись ли они, не
покраснели ли лицо и тело.**



**И не забывайте
улыбаться.**

