

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУРОРТАХ?

## ПАМЯТКА ТУРИСТУ

● ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР ●

Как избежать?



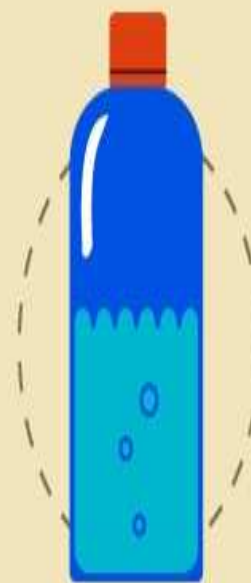
Носите одежду из легких  
и натуральных тканей



Носите головной  
убор



Смазывайте открытые участки  
кожи кремом от загара



Пейте как можно  
больше воды



Ограничьте прием  
алкогольных напитков