Будьте осторожны в жаркую погоду  
  
⛱🌞Тепловых и солнечных ударов можно избежать, соблюдая несколько простых правил:  
  
✅сократите пребывание на открытом воздухе;  
  
✅носите головные уборы и светлую воздухопроницаемую одежду;  
  
✅избегайте физических нагрузок;  
  
✅передвигайтесь не спеша, чаще находитесь в тени;  
  
✅пейте больше воды.  
  
✅Безопасность начинается с тебя!  
  
[#МЧСМосквы](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9C%D0%A7%D0%A1%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D1%8B) [#МЧСрекомендует](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9C%D0%A7%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D1%83%D0%B5%D1%82)