

Не оставьте жару никаких шансов: 6 советов

- Пейте достаточно жидкости
- Ешьте легкую пищу
- Избегайте физических нагрузок
- Находитесь в тени
- Поддерживайте прохладу в квартире
- Следите за собой и другими людьми