

Не оставьте жару никаких шансов: 6 советов



Пейте достаточно
жидкости



Находитесь
в тени



Ешьте легкую
пищу



Поддерживайте
прохладу в квартире



Избегайте
физических
нагрузок



Следите за собой
и другими людьми

