

# Не дайте спеці жодного шансу! – 6 порад



Пийте достатньо  
води



Перебувайте  
в затінку



Споживайте  
легкі продукти



Зберігайте  
прохолоду в домі



Уникайте  
надмірних  
навантажень



Піклуйтеся про  
себе та інших

