



- Ориентировочно с 12:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайся, не находиться долго под воздействием его прямых лучей;
- Всегда надевай головной убор;
- Не пей сладкой газировки – она вызывает еще большую жажду! Пей больше чистой воды;
- Не занимайся активным спортом.

