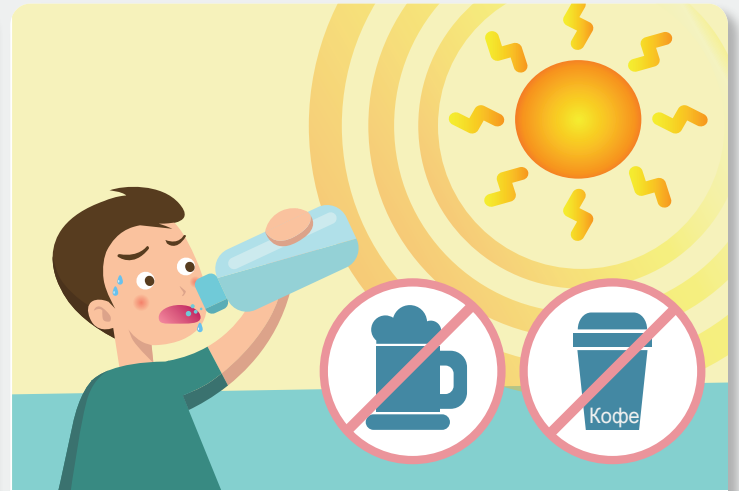


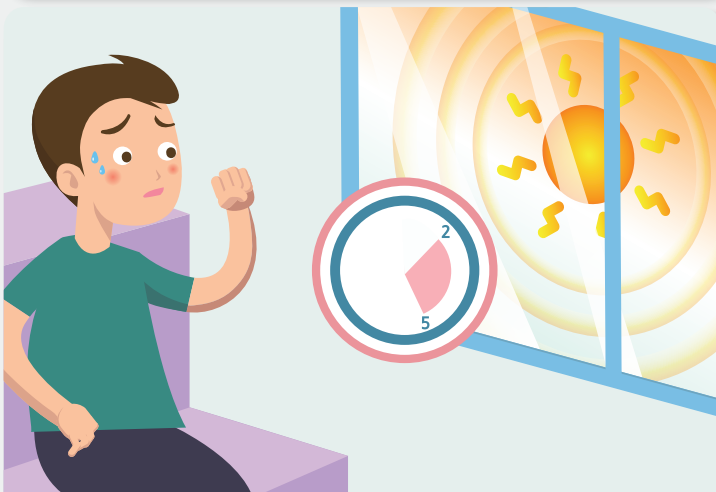
Жара



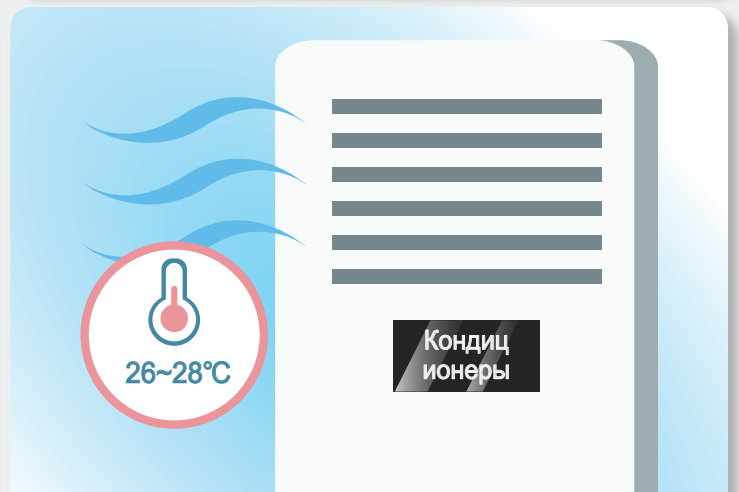
Регулярно проверяйте прогноз погоды по телевизору, радио и в Интернет.



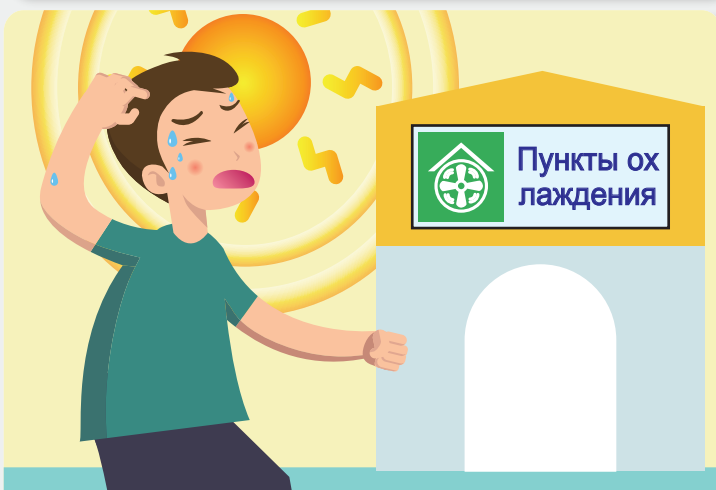
Пейте много воды вместо алкогольных или кофеиносодержащих напитков.



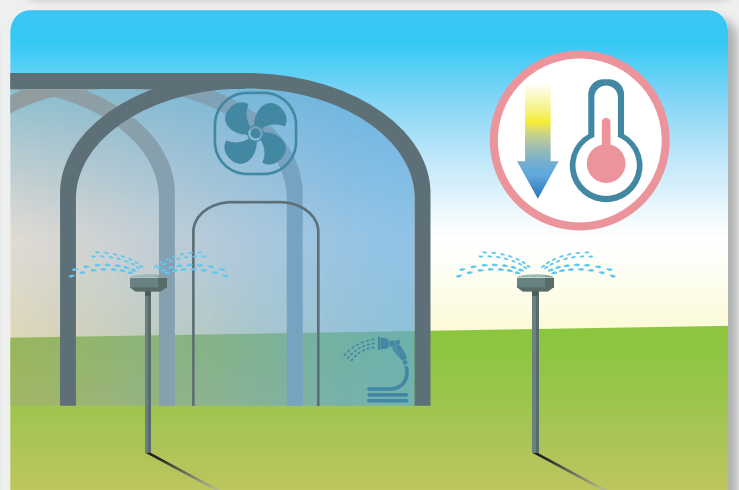
Старайтесь не оставаться на улице и не работать на улице с 2 до 5 часов дня, это самое жаркое время суток.



Если пользуетесь кондиционером, поддерживайте разницу температур внутри и снаружи около 5°C, чтобы предотвратить простуду.
※ Правильная температура в помещении: 26-28°C



Если испытываете головокружение, тошноту или головные боли, охладитесь в подходящем месте – например, в пункте охлаждения.



Организируйте циркуляцию воздуха или распыление воды для охлаждения в таких местах, как загоны для скота, виниловые теплицы и т.п.