

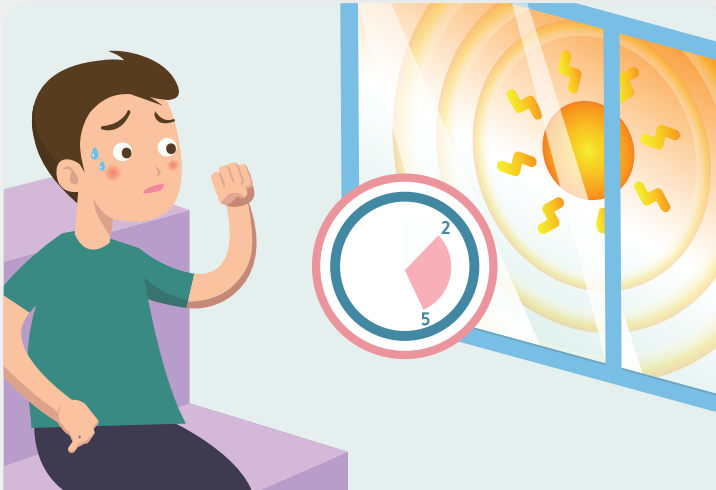
Issiqlik to'liqlari



TV, internet va radioda issiqlik to'liqini bashoratlarini muntazam ravishda tekshirib boring.



Spirtni ichimliklar yoki kofein mavjud bo'lgan ichimliklar o'rniga ko'p miqdorda suv iching.



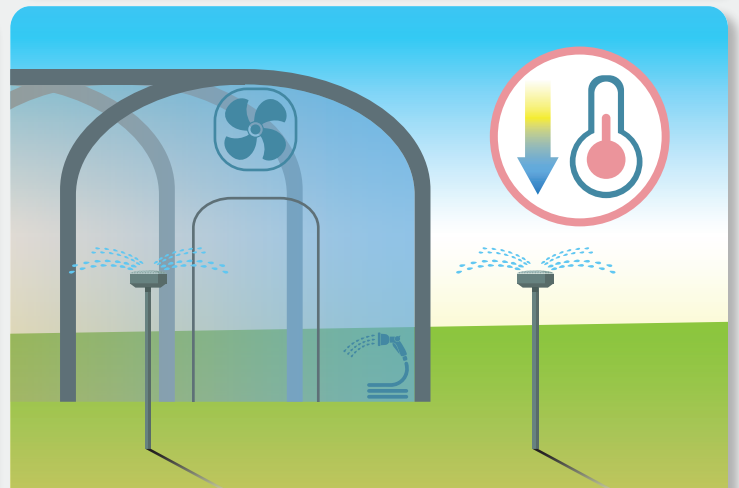
Kunning eng issiq vaqti bo'lgan soat 14-17 lar orasida ochiq havodagi faoliyatlar bilan shug'ullanish yoki ishlashdan tiyiling.



Havo konditsioneridan foydalanganda "sovutishdagi buzilishning" vujudga kelishining oldini olish uchun xona ichi bilan tashqaridagi harorat farqini 5°C atrofida ushlab turing.
※ Mos xona ichi harorati: 26-28°C



Agar siz bosh aylanishi, ko'ngil aynishi yoki bosh og'rig'idan aziyat cheksangiz, hamjamiyat sovutish boshpanasi kabi joylarda salqinda turing.



Moxlonalar, issiqxonalar kabi joylarda havoni aylantirish yoki suv sepish orqali haroratni pasaytiring.