

Приближается сезон отпусков. Давайте к нему подготовимся!

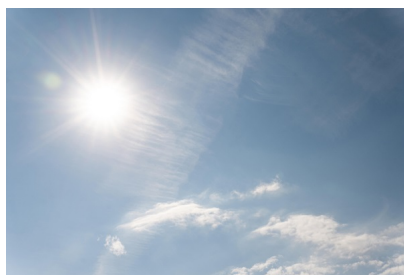
Сегодня расскажем о том, что следует положить в дорожную аптечку.



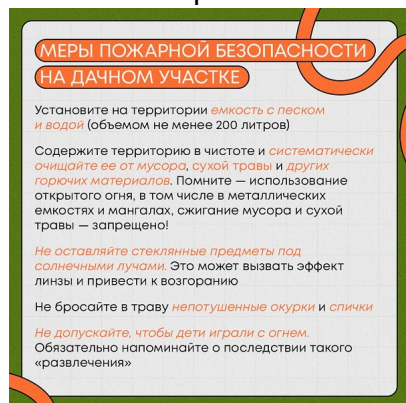
Пейте столько воды, какой результат укажет формула: 30 мл жидкости на 1 кг массы тела. Избегайте сладких газированных напитков и других жидкостей с повышенным

содержанием сахара, также энергетиков, алкоголя и наркотических веществ;

- В пик жары, с 11:00 до 16:00, старайтесь ограничить пребывание на улице;
- Не забывайте надевать головной убор;
- Обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом! Обновляйте его через каждые два часа.



Помните о правилах пожарной безопасности, чтобы избежать трагедии!



**ЕСЛИ БЕДА УЖЕ СЛУЧИЛАСЬ: ТЕЛЕФОНЫ
ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:**
**Областной круглосуточный бесплатный телефон экстренной
психологической помощи для взрослых: 8-800-300-11-00**
**Областной круглосуточный бесплатный телефон экстренной
психологической помощи для детей и подростков:
8-800-300-83-83**