




**ПЕЙ БОЛЬШЕ ВОДЫ.
И НЕ ЗАБУДЬ ВЗЯТЬ
С СОБОЙ НА ПРОГУЛКУ**



МинЗдрав России



**ДЕРЖИСЬ В ТЕНИ,
ПЕРЕОДИЧЕСКИ ЗАХОДИ
В ПОМЕЩЕНИЯ
С КОНДИЦИОНЕРОМ**



✓ **ВЫБИРАЙ СВОБОДНУЮ
ОДЕЖДУ С ВЕТЛИХ ТОНОВ
И ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ**





**ЕШЬ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ
И ОВОЩЕЙ**



МинЗдрав России



ИЗБЕГАЙ ТЯЖЕЛЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК



ФЦС РОССИИ