

# В жару #держитеголовувхолоде!

Нет ничего лучше живительной прохлады во время вспышки COVID-19



ИЗБЕГАЙТЕ СОЛНЕЧНЫХ  
ЛУЧЕЙ ИЛИ ТЕМПЕРАТУР  
ВЫШЕ 25°C: ОТ COVID-19  
ОНИ НЕ СПАСАЮТ И НЕ  
ИЗЛЕЧИВАЮТ.



ПОДХВАТИТЬ  
COVID-19 МОЖНО  
И В СОЛНЕЧНУЮ И  
ЖАРКУЮ ПОГОДУ.



ЗАЩИЩАЙТЕСЬ:  
РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ  
РУКИ И НЕ ТРОГАЙТЕ  
СВОЕ ЛИЦО.



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

# В жару #держитеголовувхолоде!

Не допускайте перегрева и обезвоживания вашего организма



**НОСИТЕ  
ЛЕГКУЮ И  
СВОБОДНУЮ  
ОДЕЖДУ.**



**ПРИНИМАЙТЕ  
ПРОХЛАДНЫЙ  
ДУШ ИЛИ  
ВАННУ.**



**ПЕЙТЕ  
ПОБОЛЬШЕ  
ВОДЫ.**



**ИЗБЕГАЙТЕ  
ПОДСЛАЩЕННЫХ  
ИЛИ СОДЕРЖАЩИХ  
АЛКОГОЛЬ ИЛИ  
КОФЕИН НАПИТКОВ.**



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

В жару #держитеголовувхолоде!

Сохраняйте прохладу у себя дома



ОТКРЫВАЙТЕ  
НА НОЧЬ  
ОКНА.



ЗАКРЫВАЙТЕ  
НА ДЕНЬ  
ШТОРЫ ИЛИ  
ЖАЛЮЗИ.



ДЕРЖИТЕ  
ВЫКЛЮЧЕННЫМИ  
КАК МОЖНО БОЛЬШЕ  
ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ.



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

# В жару #держитеголовувхолоде!

## Держитесь от жары подальше



ДЕРЖИТЕСЬ  
В ТЕНИ.



В САМОЕ ЖАРКОЕ  
ВРЕМЯ ДНЯ НЕ  
ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ДЕЛАМИ,  
ТРЕБУЮЩИМИ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ.



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ  
ДЕТЕЙ И  
ЖИВОТНЫХ В  
ПРИПАРКОВАННОМ  
АВТОМОБИЛЕ.



ПОБУДЬТЕ В  
ПРОХЛАДНОМ  
МЕСТЕ 2-3  
ЧАСА В ДЕНЬ.



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро