

## Как гулять летом в солнечные дни

- 1** **Носи летом одежду из хлопковых тканей.** Так твоя кожа не обгорит.
- 2** **Избегай открытых пространств, где прямые солнечные лучи.** Солнце самое активное и опасное в период с 12:00 до 16:00.
- 3** **Защищай голову, когда выходишь на солнце.** Прикрывайся панамой или зонтом.
- 4** **Наноси на кожу солнцезащитный крем.** Делай это за 20-30 минут до выхода на улицу или пляж.
- 5** **Не загорай лежа.** Двигайся, старайся выходить на солнце утром и вечером.
- 6** **Протирай лицо мокрым прохладным платком.** Также чаще умывайся.
- 7** **Обращайся за помощью к взрослым, если на солнце стало плохо.** Это может быть солнечный удар.