

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО
ВЫТИРАЙТЕСЬ
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



ЗАЩИЩАЙТЕ
ОТ СОЛНЦА
ГОЛОВУ
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ



ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



Телефон экстренных оперативных служб - 112

