

ОСТОРОЖНО! СОЛНЦЕ!



МЧС РОССИИ

An illustration of a woman with long black hair, wearing a red sleeveless dress with white polka dots, drinking from a blue water bottle. The background is a stylized cityscape with purple buildings and a bright yellow sun with rays. A rainbow is visible behind her.

пей больше
воды

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a purple t-shirt, smiling and holding a red apple. In front of her is a basket filled with various fruits, including apples, grapes, and a watermelon. The background is a bright yellow field with a blue sky and a sun.

ешь больше
фруктов
и овощей



МЧС РОССИИ



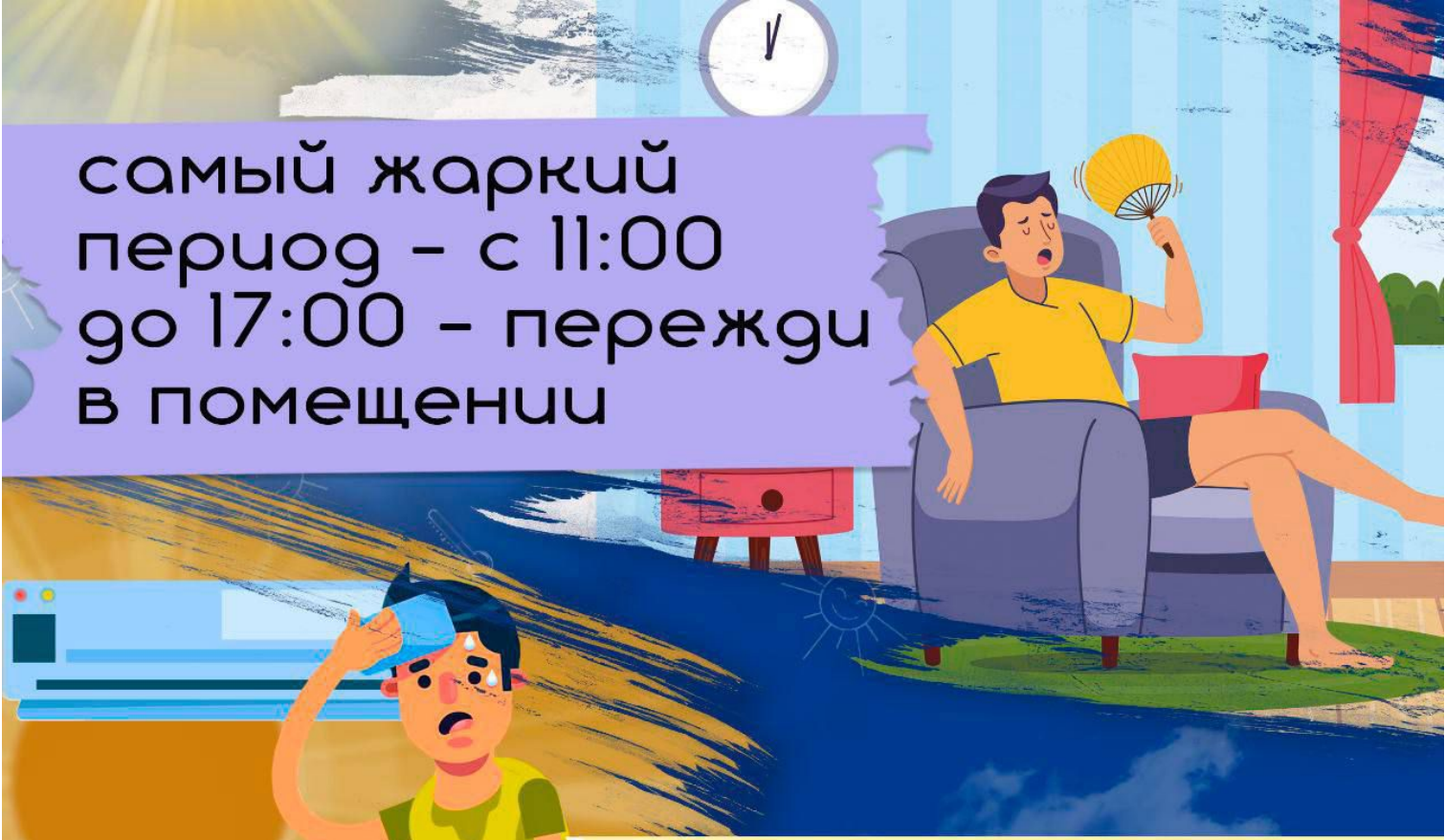
спортом занимайся
рано утром
или вечером



используй
солнцезащитный
крем



МЧС РОССИИ



самый жаркий
период – с 11:00
до 17:00 – пережди
в помещении



будь осторожнее
с кондиционером,
чтобы не простудиться



МЧС РОССИИ

The background of the poster is a colorful illustration. On the left, a man in an orange shirt and dark shorts is taking a shower under a blue showerhead. On the right, a woman in a teal shirt and orange apron is hanging laundry on a rack. The background is split into a blue upper half and a yellow lower half, with a sun icon in the yellow section. A thermometer icon is also visible in the blue section.

чаще принимай
прохладный или
контрастный душ

одевайся в светлую одежду
из натуральных тканей,
не забывай про головной убор

МЧС РОССИИ