

# Перегрів

# Тепловий удар



**ЯК**  
перезити  
**СПЕКУ**

Пийте багато води  
Не вживайте алкоголь або енергетики  
Розведіть Gatorade водою

**GONZAGA**  
UNIVERSITY  
Center for Climate, Society,  
and the Environment

**SPOKANE REGIONAL**  
**HEALTH**  
DISTRICT