



BEZPIECZNI NAD WODĄ



1. Korzystaj z wodnej ochłody w miejscach strzeżonych przez ratownika.

2. Wchodź do wody stopniowo schładzając ciało, przede wszystkim twarz, kark i okolicę serca.



3. Nie kąp się w nieznanach zbiornikach wodnych. Nie skacz do nich „na główkę”!

4. Pamiętaj o nakryciu głowy.



5. Używaj kremu z filtrami przeciwśłonecznymi.

6. Chronь swój wzrok – stosuj okulary przeciwśłoneczne z filtrami UV.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Opolu