

JAK PRZETRWAĆ UPAŁY?

PAMIĘTAJ:



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu



pij dużo niegazowanej wody



jeśli nie musisz, nie wychodź z domu



noś nakrycie głowy



stosuj kremy z filtrem UV



unikaj wysiłku fizycznego



nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie



nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm



w ciągu dnia zamknij i zasłoń okna



noś lekką i przewiewną odzież

