



KAIP IŠVENGTI NEIGIAMO SAULĖS POVEIKIO

1

NEPERSIKAITINKITE

Stenkitės nebūti tiesioginėje saulėje ilgą laiką, daugiau laiko praleiskite pavėsyje.

2

GERKITE PAKANKAMAI SKYSČIŲ

Gerkite vėsinančius, be kofeino ar cukraus, nealkoholinius gėrimus. Negerkite labai šaltų gėrimų.

3

DĖVĖKITE TINKAMĄ APRANGĄ

Geriausiai tinka lengvi, šviesūs drabužiai, nepamirškite galvos apdangalo ir akinių nuo saulės.

4

SAUGOKITE ODA

Naudokite apsauginius kremus, kuriuos reikėtų rinktis pagal odos tipą ir apsaugos nuo saulės faktorių (SPF).

EKSTREMALIŲ SVEIKATAI SITUACIJŲ CENTRAS

WWW.ESSC.SAM.LT