

Saulē gali būtī pavojinga!



- Būdami saulēje dēvēkite galvos apdangalus.
- Nebūkite saulēje nuo 11 val. iki 16 val.
- Venkite tiesioginių saulės spindulių.
- Vartokite daug vandens, geriausiai— mineralizuoto.
- Renkitės šviesiais, laisvais, natūralaus audinio drabužiais.
- Valgykite daug vaisių ir daržovių.