

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ



Μένουμε σε δροσερούς χώρους



Φοράμε καπέλο,
γυαλιά και αντηλιακό



Κάνουμε χλιαρά ντους



Φοράμε Ελαφρά ρούχα



Πίνουμε άφθονο νερό



Τρώμε ελαφριά γεύματα



Προσέχουμε τα μωρά και
τους ηλικιωμένους



Ζητάμε συμβουλές από τον
θεράποντα ιατρό για άτομα που
πάσχουν από χρόνια νοσήματα