

VARNO S SONCEM

Poletno sonce je zelo močno in lahko škoduje našemu zdravju. Zato je pomembno, da se pred nevarnimi sončnimi žarki in poletno vročino primerno zaščitimo. To storimo tako, da se soncu



Designed by Freepik (www.freepik.com)

izogibamo v najbolj vročih urah dneva, torej med 10. in 17. uro. Pred soncem se umaknemo v senco, zaščitimo se s primernimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali. Izpostavljene dele telesa zaščitimo s kremo za zaščito pred soncem ter pijemo dovolj vode, da ostanemo hidrirani.