

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

1. Φορέστε ελαφριά και ανοιχτόχρωμα ρούχα, κατά προτίμηση βαμβακερά.
2. Αποφύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις και τις βαριές χειρωνακτικές εργασίες, ιδιαίτερα κατά τις μεσημεριανές ώρες.
3. Καταναλώστε άφθονες ποσότητες νερού και γευματίστε ελαφριά, αποφεύγοντας τα βαριά και λιπαρά φαγητά.
4. Δροσιστείτε με συχνά χλιαρά ντους.
5. Μην εκτίθεστε στον ήλιο, ιδιαίτερα χωρίς καπέλο και αντηλιακή προστασία.