

Uwaga Upały

W związku z upałami 🌞🔥, z którymi mamy do czynienia powinniśmy pamiętać o swoim i innych bezpieczeństwie. Przypominamy, że nadmierne przebywanie na słońcu może doprowadzić do osłabienia i odwodnienia organizmu.

Chrońmy głowy, oczy, pijmy dużą ilość wody 💧. Nie przegrzewajmy swoich organizmów.

Najbardziej narażone są dzieci i osoby starsze, warto aby ta grupa ograniczyła przebywanie w słońcu, zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.

