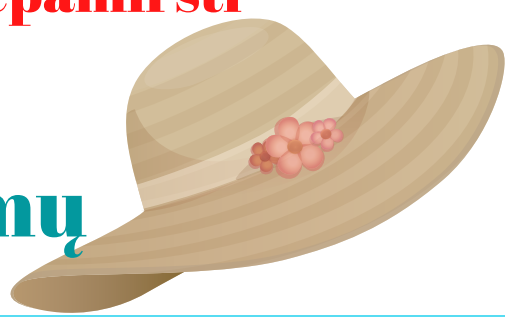


Saugios vasaros atmintinė

Vasara – tai pramogų, atostogų, aktyvaus laisvalaikio ir buvimo gamtoje metas, tačiau besidžiaugiant puikiu oru reikėtų nepamiršti savo sveikatos bei saugumo.

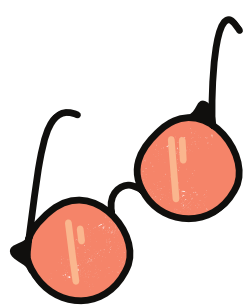
Keletas naudingų patarimų



karštomis dienomis gerkite daug skysčių, tinkamiausias gėrimas vanduo, natūralios sultys.

venkite termiškai neapdoroto, riebaus, greitai gendančio maisto

venkite tiesioginių saulės spindulių didžiausio saulės aktyvumo metu nuo 11 iki 16 val.



dėvėkite kokybiškus akinius nuo saulės su specialiu apsauginiu ultravioletinių spindulių filtru

naudokite apsaugos nuo saulės priemones

karštomis dienomis ribokite fizinį krūvį, sunkiausias dienos darbus stenkitės atlikti anksti ryte arba vakarop

jei einate į mišką būtinai naudokite apsaugos nuo erkių priemones, tinkamai apsirenkite

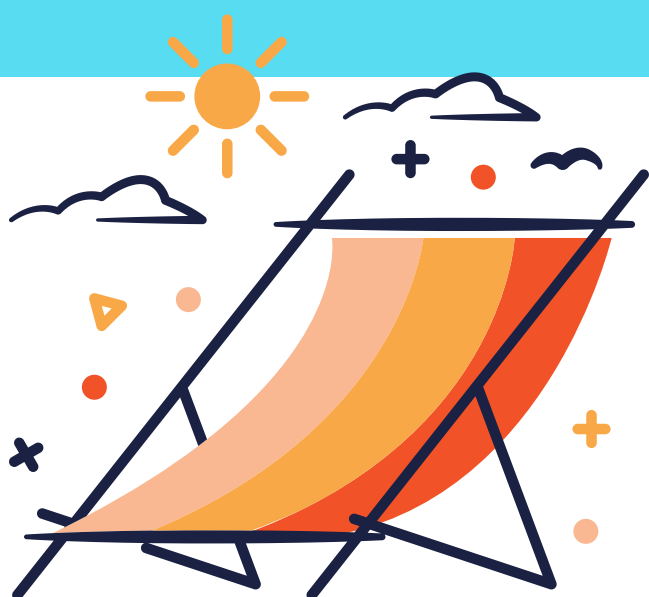
būkite atsargūs su ugnimi gamtoje

būkite atsargūs kelyje, gatvę pereikite tik pėsčiųjų perėjose



nepamirškite plauti rankas

laikykitės saugus elgesio prie vandens taisyklių



atsitikus nelaimei skambinkite 112