



Vasarą svarbu sveikai maitintis ir gerti kuo daugiau skysčių!

Vasaros metu reikia valgyti daugiau uogų, daržovių, vaisių, kad organizmas gautų reikalingų vitaminų ir mineralų. Tačiau visuomet reiktų prisiminti, kad daržoves, vaisius ir uogas reikia gerai nuplauti! Karštomis dienomis būtina gerti kuo daugiau skysčių, geriausia paprastas ar mineralizuotas vanduo ar arbata.



Saulė gali būti naudinga, bet ir pavojinga!

Praleidus ilgą laiko tarpą saulėje, oda gali stipriai nudegti, ištikti saulės ar šilumos smūgis!

Kaip apsisaugoti?

Ilgai nebūti saulėje, naudoti apsaugines priemones odai, galvą užsidengti kepure.

Prie vandens telkinių reikia atidumo!

Karštomis vasaros dienomis labai norisi atšigaivinti vandenyje, tačiau reikia būti atidžiu, nes yra pavojus nuskęsti.

Ką daryti?

Nesimaudyti labai šaltame vandenyje, neplaukioti vienam be priežiūros, neplaukioti iškart po valgio.



Vasarą pasitikime saugiai!

Vabzdžiai gali būti ne tik įkyrūs, bet ir pavojingi!

Lankantis miške, parke, ramybės neduoda įkyrūs uodai, mašalai. Įsisiurbusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis. Geriausia apsauga nuo erkių – skiepai. Taip pat galima naudoti uodus, mašalus ir erkes atbaidančias priemones, vadinamas repelentais.



