

## Bezpieczne opalanie



Pij dużo płynów i stosuj kremy z filtrem UV – po kąpieli zastosuj preparat ponownie

Nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia! Usiądź w cieniu.



Chroń głowę i twarz – kapelusz, czapka z daszkiem, okulary z filtrem UV.



### UWAGA!

Nadmierne korzystanie z kąpiei słonecznych może powodować poparzenia skóry, udar słoneczny i nowotwory skóry. Pamiętaj, że promienie UV działają na Twoje ciało również, gdy przebywasz w wodzie.



Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Wejherowie