



**ogranicz przebywanie
w pełnym słońcu**



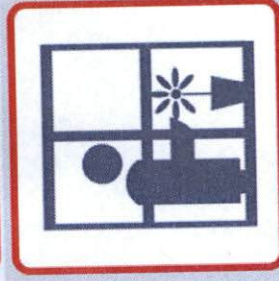
**unikaj wysiłku
fizycznego**



**pij dużo
niegazowanej wody**



**nie zostawiaj dzieci
i zwierząt w aucie**



**jeśli nie musisz,
nie wychodź z domu**



**nie pij alkoholu,
bo odwadnia organizm**



**noś nakrycie
głowy**



**w ciągu dnia zamknij
i zastoń okna**



**stosuj kremy
z filtrem UV**



**noś lekką
i przewiewną odzież**