

# DBAJ O SIEBIE PODCZAS WAKACJI

*Unikaj nadmiernej ilości słodyczy, chipsów i lodów!*

*Spożywaj umyte warzywa i owoce!*

*Aktywnie spędzaj czas na świeżym powietrzu!*



*Myj często ręce!*

*Dbaj o higienę własną i otoczenia!*



*Do lasu i na tereny zielone wkładaj czapkę z daszkiem, odzież z długimi rękawami, długie spodnie w kolorach natury (zieleń, brązy) kryte buty!*

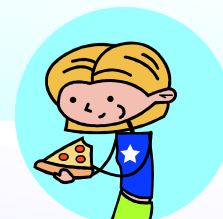
*Używaj repelentów chroniących przed ukąszeniami!*

*Po powrocie sprawdź czy nie masz na sobie kleszcza!*



*Unikaj picia z jednej butelki i dawania „gryza” swojej kanapki!*

*Unikaj niewietrzonych, zatłoczonych pomieszczeń*



*Pamiętaj, że nałogi odbierają wolność!*

*Pamiętaj, że „dopalacze” w nieodwracalny sposób niszczą Twój organizm!*



*Nie korzystaj z solariów! Szybka opalenizna nie jest zdrowa dla Twojej skóry!*

*Korzystaj w rozsądny sposób ze słońca, unikaj ekspozycji pomiędzy godziną 12.00 a 15.00!*

*Stosuj kremy z filtrami UV!*

