

## ΚΑΥΣΩΝΑΣ



- \* Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη, μακριά από χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός
- \* Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία
- \* Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία ιδιαίτερα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία
- \* Αποφύγετε το βάδισμα για πολλή ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο