

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

