



# Łap słońce z głową

## Złote zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- Stosuj na skórę krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 10.00 a 14.00
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Noś przewiewną odzież osłaniającą skórę przed słońcem
- Pamiętaj o nakryciu głowy (czapka/kapelusz)



**Ciesz się**  
słonecznymi dniami,  
dbając jednocześnie  
o swoje  
bezpieczeństwo!

