



μ , μ μ



#SUMMERDONERIGHT

Amb
torì





μ

Πίνετε νερό τακτικά όλη την ημέρα. Έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό. Πίνετε οιοσπνευματώδη ποτά υπεύθυνα.



μ

μ

Να προσέχετε τους ηλικιωμένους, εκείνους που ζουν μόνοι και τα παιδιά.

Να επιβλέπετε τα παιδιά και να παρακολου

μ

Χρησιμοποιήστε κλιματισμό και ανεμιστήρες αν είναι δυνατόν. Προστατέψτε τον εαυτό σας από τον ήλιο και φορέστε καπέλο και αντηλιακό. Μη βγαίνετε έξω κατά τη διάρκεια των πιο θερμών ωρών της ημέρας.