

SAUGIOS VASAROS PATARIMAI TĖVAMS



VASARA – SMAGIAUSIAS METŲ LAIKAS, KAI VAIKAI DAUGIAUSIAI LAIKO PRALEIDŽIA LAUKE, ŽAISDAMI SU DRAUGAIS. TAČIAU KARTU SU ŠILUMA, SAULE IR PRAMOGOMIS ATKELIAUJA IR ĮVAIRŪS PAVOJAI. KAD VASARA BŪTŲ NE TIK SMAGI, BET IR SAUGI, PATEIKIAME KELETĄ SVARBIŲ REKOMENDACIJŲ:

APSAUGA NUO SAULĖS



SPF KREMAS: PRIEŠ EINANT Į LAUKĄ PASITEPKITE APSAUGINIU KREMU NUO SAULĖS. (GERIAUSIA VAIKAMS – SPF 50+).



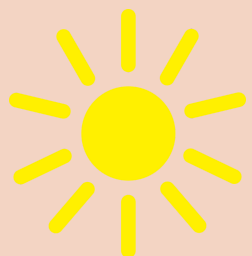
SKRYBĖLĖ: RINKITĖS PLAČIABRYLĘ SKRYBĖLĘ, DENGIANČIĄ VEIDĄ, AUSIS IR KAKLĄ.



AKINIAI NUO SAULĖS: RINKITĖS AKINIUS SU UV 400 APSAUGA, TINKAMUS VAIKAMS.



DRABUŽIAI: RENKITĖS LENGVAIS, ŠVIESIAIS, KVĖPUOJANČIAIS DRABUŽIAIS (PVZ., MEDVILNINIAIS, LININIAIS).



VENKITE TIESIOGINĖS SAULĖS: NELEISKITE VAIKAMS BŪTI TIESIOGINIUOSE SAULĖS SPINDULIUOSE NUO 11 IKI 16 VAL., KAI SAULĖ STIPRIAUSIA.



PAVĖSIS: VAIKAI TURI ŽAISTI ŠEŠĖLYJE ARBA NAUDOKITE SKĖČIUS IR TENTUS.

SKYSČIŲ VARTOJIMAS



- **VANDUO:** PASIRŪPINKITE, KAD VAIKAI GERTŲ PAKANKAMAI VANDENS, YPAČ KARŠTOMIS DIENOMIS – TAI PADEDA IŠVENGTI PERKAITIMO IR DEHIDRATACIJOS.
- **VENKITE SALDŽIŲ IR GAZUOTŲ GĖRIMŲ** – GERIAUSIA DUOTI PAPRASTO VANDENS ARBA NESALDINTOS ARBATOS.

PRIMINKITE VAIKAMS: **SMAGIAI ŽAISTI – PUIKU, BET SAUGIAI ŽAISTI – DAR GERIAU!**