

YSTÄVÄMME AURINKO

Kesä on tullut ja helteet sen mukana. Tässä muutama vinkki, jotka meidän kaikkien olisi hyvä muistaa.

Vettä tulisi juoda riittävästi, jotta nestetasapaino säilyy. Kovalla helteellä hikoilu lisääntyy ja on hyvä huolehtia suolan saannista. Esim. vichyvesi on hyvä suolan lähde tai lisää vähän suolaa juomaveteen.



Ihon suojaaminen on tärkeää helteellä, jotta se ei vaurioidu. Kannattaa käyttää peittäviä vaatteita tai aurinkorasvaa, jossa on tarpeeksi korkea suojakerroin.

Jos pääsi kipeytyä auringossa, voit ennaltaehkäistä sitä käyttämällä päähinettä ja aurinkolaseja.

