Uwaga na upały! Jak uchronić organizm przed żarem słonecznym i udarem

W dzisiejszej audycji dowiemy się jak chronić się przed udarem słonecznym i jak radzić sobie gdy on wystąpi. Chcesz czuć się bezpiecznie latem? Nasza ekspertka Małgorzata Bilska, pracująca w Szpitalu w Świebodzicach – służy radą!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Jak-uchronic-siebie-przed-zarem-slonecznym-GOTOWE.mp3

Jak odróżnić wyczerpanie cieplne od udaru słonecznego? Pierwsza pomoc w trakcie upału:

https://www.gov.pl/web/psse-krakow/wyczerpanie-cieplne-a-udar-sloneczny

Ilustracja: GIS

Bzzzzzz… jak uchronić się przed ukąszeniami owadów

Czy coś może bardziej zepsuć letni wypoczynek niż…..bzzzzzzyczące i gryzące owady? Chcesz uniknąć ich ukąszeń w lasach, nad jeziorem, nad morzem…. ? Ewa Rymsza, pielęgniarka pracująca w Środowiskowym Domu Samopomocy w Świdnicy, powie w jaki sposób chronić się przed kąsającymi owadami.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Ukaszenia-owad

ow-GOTOWE.mp3

W ilustracji wykorzystano elementy grafiki z plakatu przygotowanego przez MZ i GIS:



Podczas nagrywania audycji, grupa słuchaczy z ŚDS – PSONI Koło w Świdnicy, przyglądała się naszej pracy.

