Elgiszewo, 24.04.2020 r.

Cześć Marcel

Zbliżają się wakacje, a za oknem jest już coraz ładniejsza pogoda. Dni są długie, a słońce świeci coraz mocniej. Postanowiłem przypomnieć Ci o bezpiecznym korzystaniu z opalania.

Musisz pamiętać, że słońce jest bardzo niebezpieczne gdy zbyt długo wystawiasz się na jego działanie. Silne promienie słoneczne mogą powodować oparzenia skóry. Zwłaszcza gdy skóra jest blada po zimie. Podczas długich kąpieli słonecznych można również nabawić się różnych chorób skóry. Jedną z nich jest czerniak czyli rak skóry. To niebezpieczna choroba. Można jednak uchronić się przed zarażeniem. Najprościej jest stosować kremy z filtrem przed każdym wyjściem na słońce, a już koniecznie podczas długiego przebywania na plaży. Trzeba pamiętać, że krem z odpowiednim filtrem (dla dzieci jak najwyższy) trzeba nałożyć na suchą skórę kilkanaście minut przed wyjściem na słońce. Jeśli przebywasz na plaży przez cały dzień – kremowanie należy powtarzać co kilka godzin.   
Przed słońcem chroni również lekka przewiewna odzież najlepiej biała oraz koniecznie czapka z daszkiem na głowie.

Tym prostym sposobem możemy wszyscy bezpiecznie przeżyć wakacje.

Pozdrawiam Cię i do zobaczenia po wakacjach

Witek