



Laguntzaileak:

VICHY
LABORATOIRES

 **Gurutze Gorria**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

**Uda honetan
zaindu zeure burua**



**Zure esku
dago**

VICHY
LABORATOIRES



Pertsonengandik gero eta hurbilago

 **Gurutze Gorria**

Gizatasuna Inpartzialtasuna Neutraltasuna Independentzia Boluntariora Batasuna Unibertsaltasuna

Uda honetan zaindu zeure burua

Uda eta oporrak garai egokiak izan ohi dira gure seme-alabekin ondo pasatzeko. Babes-neurri batzuk hartzeak istripuak eta egoera desatseginak saihestu ditzake. Gainera, garai egokia izan liteke txikienek ondokoa ikasteko: garrantzitsua dela udan gertatu ohi diren istripuak ekiditeko jokabideaz jabetzea, ahal den neurrian behintzat.

Prebentzioa ere ikasi egiten da

Zure seme-alaben osasun-sustatzaile izatera gonbidatzen zaitugu. Erabili txotxongiloen jolasa erakusteko garrantzitsua dela eguzkitik eta uretik babestea edo ingurumena zaintzea. Joko honekin une atsegin bat igarotzeaz gain, zure seme-alabei erakusten diezu arriskuak saihesten eta ondo pasatzen segurtasuna kontutan hartuz. Ikasteko modurik hoberena jolastea da.

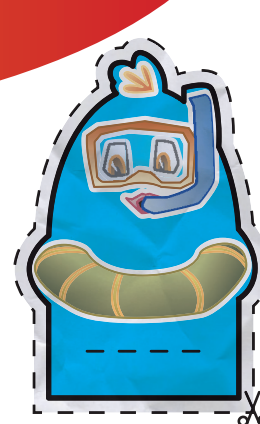
Mezu nagusiak

Txotxongilo bakoitzarekin prebentziorako jokabideak ikasi ditzakete:

- + **Kontuz eguzkiarekin:** eguzkia lagun on bat da, baina min egin diezakezu babesten ez bazara. Gainera, haurren azala eta begiak sentikorrak dira. Erabili kamiseta eguzkitan zaudenean.
- + **Banderak errespetatu:** eta sorosleek diotenari ere kasu egin, inoiz ez joan bakarrik bainatzera edo helduei abisatu gabe.
- + **Krema ipini:** horrela, erredurak ekidingo dituzu. Eta helduei gogoratu beraiek ere ipini behar dutela.
- + **Zaborrontziak erabili:** animaliak eta landareak errespetatu. Denok zaindu behar dugu Natura.
- + **Ura edan:** likido asko behar duzu ondo sentitzeko. Askok edan, fruta jan, eta ez ahaztu zure burua eguzkitik babestea.

Zure esku dago

Edozein adin duzula ere, zaindu zure osasuna, inguruko pertsonena, ondo pasa segurtasun neurriekin, arriskuak ekiditu... zeren asko zaintzea... zure esku dago!



**Lerro etenetik
moztu eta
zure hatz-
txotxongiloa
egin!**

