

# راه های نجات از آفتاب سوختگی در فصل گرما



استفاده از کلاه های  
لبه دار



از عینک آفتابی با  
قاب بزرگ استفاده کنید



استفاده از کرم های  
ضد آفتاب



لباس های بلند و  
نخی بپوشید



نوشیدن زیاد آب



لباس های تنگ  
را کنار بگذارید



میوه و سبزیجات  
برگدار استفاده کنید



خود را با حوله های زبر  
خشک نکنید



ShahraraNews