

# Epäiletkö auringonpistosta?



## Oireet

Päänsärky, ärtymys, pahoinvointi, huimaus, väsymys.



## Ensiapu

Siirry pois auringosta, nauti riittävästi nesteitä, lepää viileässä.



## Ehkäisy

Pidä päähinettä auringossa, pukeudu kevyesti, nauti nesteitä tasaisesti.