



- Dbaj o nawodnienie na służbie i poza służbą.
- Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie.
- Do picia wybieraj głównie wodę.
- Pij małymi łykami, ale często (nie więcej niż 1,5 l/godz.).

**CIOP**  **PIB**

Pracownia  
Obciążeń Termicznych

MRPiPS, umowa nr UM-1/DPP/PD/2023/02, 3.ZS.12

Materiał ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastąpi konsultacji z lekarzem.  
fot. Komenda Główna Straży Granicznej