

# Misstänker du solsting?



## Symptom

Huvudvärk, irritation, illamående, yrsel, trötthet.



## Första hjälpen

Gå bort från solen, drick tillräckligt, vila på svalt ställe.



## Förebyggande

Använd huvudbonad i solen, klä dig lätt, drick med jämna mellanrum.