

Kako lakše preživjeti ljeto

Devet savjeta za ljetne vrućine



Devet savjeta za ljetne vrućine – evo kako se možete zaštititi!



Vrlo važno:
Pijte dovoljno tekućine
i hranite se hranom
bogatom vodom*



Prozračujte po
mogućnosti noću /
rano ujutro



Pretplatite se na
upozorenja o vrućini (npr.
Njemačke meteorološke
službe) te ih prosljeđujte



Nosite laganu i
prozračnu odjeću



Prostorije tijekom
dana zamračite



Rashladujte
organizam



Plan lijekova
prilagodite po potrebi u
dogovoru s liječnikom



Zadržavajte se u
hladu, na suncu nosite
pokrivalo za glavu



Aktivnost prebacite u
svježije doba dana

*Ako imate određene bolesti (npr. morate na dijalizu), o dopuštenoj količini tekućine razgovarajte sa svojim liječnikom
odnosno liječnicom.