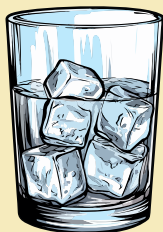


# Kako ravnamo v vročinskem valu?



**Pijte dovolj tekočine, tudi če niste žejni**  
*voda, nesladkani čaji*

**Izogibajte se soncu med 10. in 17. uro**



**Nosite lahka, svetla oblačila in zaščitite glavo s pokrivalom**



**Telesne dejavnosti načrtujte zgodaj zjutraj ali zvečer**



**Spremljajte zdravstveno stanje bližnjih, zlasti starejših**

**Prostore ohranjajte hladne**  
*zatemnite okna, uporabljajte ventilatorje ali klimo*

