

KAKO PREPREČIMO TEŽAVE, KI LAHKO NASTANEJO ZARADI VROČINE?



**PIJEMO VODO SOBNE
TEMPERATURE ČETUDI
NISMO ŽEJNI, VSAJ
DVA LITRA NA DAN.**

*V času telesne
aktivnosti
pijemo
več!*



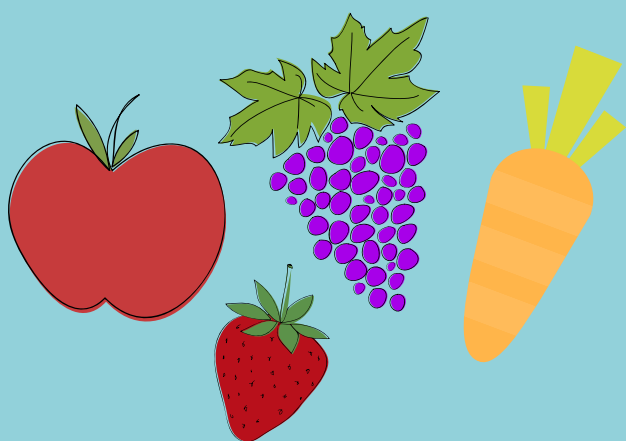
**UMAKNEMO SE V SENCO ALI
V HLADNEJŠE PROSTORE.
OHLADIMO SE LAHKO TUDI S
HLADNO PRHO.**

POJAVNOST KOŽNEGA RAKA JE POVEZANA Z IZPOSTAVLJANJEM
UV SEVANJA IN POGOSTOSTJO SONČNIH OPEKLIN.

**zaščita
pred
soncem**



V Sloveniji je rak kože najpogostejša vrsta raka pri ženskah in moških.



**Uživamo
"lahko hrano"
v manjših obrokih.**



VEDNO

**POSKRIBIMO, DA NIHČE NE OSTANE V
ZAPRTEM, PARKIRANEM AVTOMOBILU**

Bodite pozorni na znake prizadetosti. Ob pregretju bolnika umaknemo na hladno. V primeru vročinske kapi takoj pokličemo zdravniško pomoč, obolelega ves čas hladimo.