

# 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!



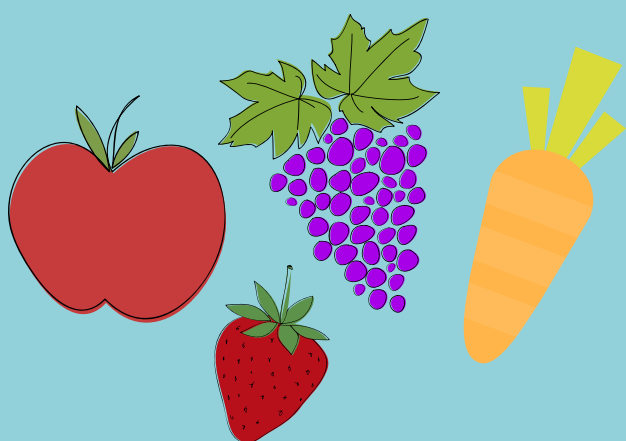
UMAKNEMO SE V SENCO ALI  
V HLADNEJŠE PROSTORE.  
OHLADIMO SE LAHKO TUDI S  
HLADNO PRHO.

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.