

KAKO SE ZAŠTITITI KADA JE TEMPERATURA ZRAKA IZNAD 30 °C?

SAVJETI ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI ZA ZAŠTITU OD VRUĆINA:

U DOMU – PAMETNO RASHLADITE PROSTOR

Danju držite **rolete i zavjese zatvorenima**, a prozore otvorite noću ili rano ujutro.

Isključite nepotrebne uređaje i svjetla - stvaraju dodatnu toplinu.

Ventilator koristite dok je temperatura ispod 35 °C.

Klimu koristite oprezno: razlika između vanjske i unutarnje temperature neka ne bude veća od 7 °C. Filtere čistite i uređaj servisirajte redovito.



HIDRATACIJA I LAGANIJA PREHRANA

Pijte barem **dvije litre tekućine dnevno**, prije nego osjetite žeđ. Birajte vodu, nezaslađene čajeve, voće, povrće i laganije obroke, a izbjegavajte alkohol i kofein.

Birajte **laganu, sezonsku hranu** u manjim obrocima: voće, povrće, manje pržene i slane hrane.



IZLAZAK VAN – ODABERITE PRAVO VRIJEME

Izbjegavajte boravak na suncu između **10 i 17 sati**. Ako izlazite, birajte jutro ili večer te hlad, parkove i prostore uz vodu.

Odjenite svijetlu, prozračnu odjeću - pamuk, lan, šešir, kapa i sunčane naočale.



ZDRAVLJE, SIGURNOST I MEĐUSOBNA BRIGA

Redovito **uzimajte lijekove** prema uputama liječnika i pratite svoje zdravstveno stanje.

Održavajte **češći kontakt s obitelji, susjedima i obitelji**.

Nosite kontakt karticu (ime, prezime, god. rođenja, adresa i br. telefona kontakt osobe).

OSTANITE AKTIVNI - ALI MUDRO

Šećite ujutro ili navečer. Provjetravajte prostorije te održavajte osobnu higijenu i čistoću životnog prostora.

