



# KAKO RAVNAMO V VROČINSKEM VALU?



♥ Majhni koraki do dobrega počutja. ♥



**Pijte dovolj tekočine, tudi če niste žejni**  
Najboljša sta voda in nesladkani čaji.



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

Poiščite senco in ostanite v hladnejših prostorih.



**Nosite lahka, svetla oblačila**

In zaščitite glavo s pokrivalom



**Telesne dejavnosti načrtujte zgodaj zjutraj ali zvečer**

Izogibajte se naporom v najbolj vročem delu dneva.



**Ne pozabite na ranljivejšje –**

otroke, starejše in invalide,  
ki potrebujejo dodatno skrb.



**VARČUJMO Z ENERGIJO ZA BOLJŠO PRIHODNOST!**

- ✓ Zmanjšajmo porabo energije.
- ✓ S tem varujemo okolje in znižujemo stroške.



**ZAŠČITIMO SE PRED VROČINO**



Ostanite v hladnih prostorih. Po potrebi uporabljajte ventilatorje ali klimatske naprave.



Podnevi zadržite sonce z zaprtimi roletami, zavesami ali žaluzijami, ponoči prostor prezračite.



Osvežite se s hladnim tušem ali obkladki na zapestjih, vratu in obrazu.



Pijte tekočino redno čez cel dan, tudi če niste žejni.



**ZNAKI PREGRETJA**

Med znaki so lahko:

- močna utrujenost
- omotica, glavobol
- suha usta
- povišana telesna temperatura
- slabost
- pospešeno bitje srca



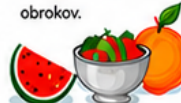
V primeru hujših težav poiščite zdravniško pomoč.

**DODANO – ŠE NEKAJ KORISTNIH NASVETOV**



**Jejte lahko in sveže**

Zaužijte več sadja, zelenjave in lahkotnih obrokov.



**Zaščitite kožo**

Uporabite kremo z UV zaščito (SPF 30 ali več) in se izogibajte sončnim opeklinam.



**Ne pozabite na živali**

Poskrbite za dovolj vode in senco za hišne ljubljence in živali na prostem.



Poslušajte svoje telo – počivajte, ohladite se in ne oklevajte poiskati pomoči, če se slabo počutite.



**Zapomnite si: VODA in SENCA!**



**POSKRBITO DRUG ZA DRUGEGA V VROČIH DNEH!**



“

Vir: Povzetek po članku avtorjev: Matjaž Malovrh univ.dipl.Linž.str., Gradbeni inštitut ZRMK in Miha Praznik univ.dipl.inž., Gradbeni inštitut ZRMK