

# 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!*



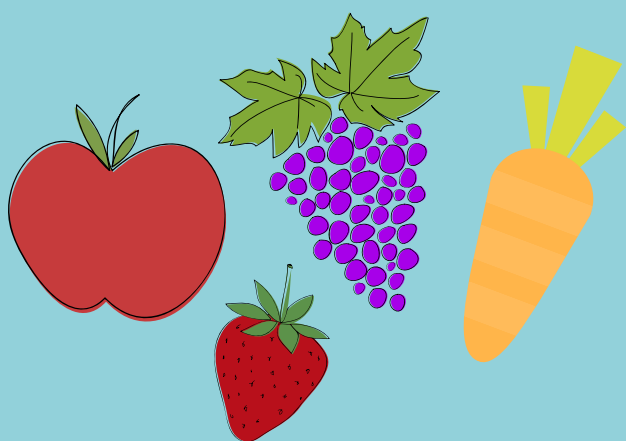
**UMAKNEMO SE V SENCO ALI  
V HLADNEJŠE PROSTORE.  
OHLADIMO SE LAHKO TUDI S  
HLADNO PRHO.**

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.