

# Ohranite hladno glavo

## 5 praktičnih nasvetov proti vročini

Daljša obdobja vročine so lahko zelo fizično zahtevna in lahko povzročijo resne zdravstvene težave. Preprosti ukrepi vam bodo pomagali, da se boste dobro spopadli z vročimi dnevi.

# 1.

### Zdravo ravnovesje vode

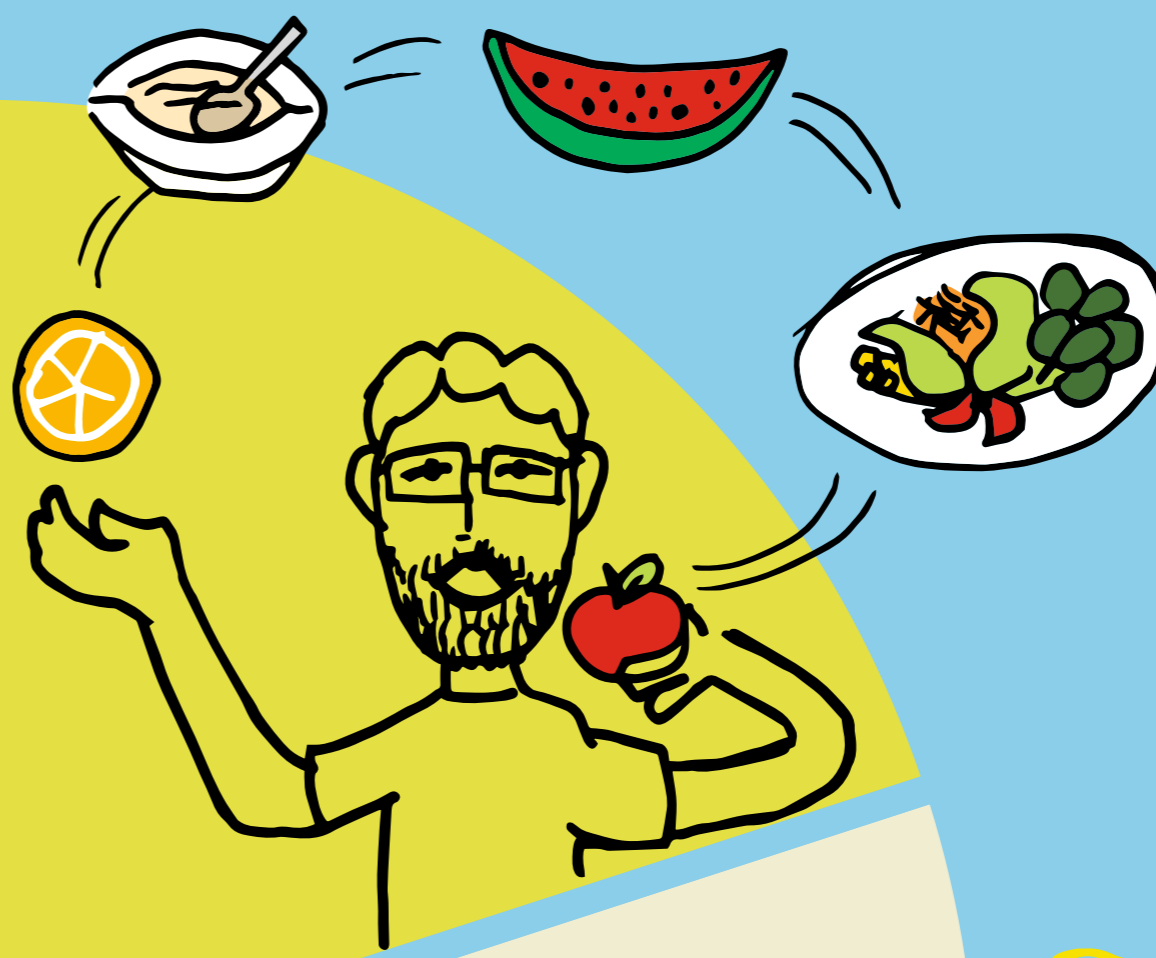
- **Pijte dovolj:**  
Vsaj 1,8 litra tekočine dnevno.
- **Pijte redno:**  
Enakomeren vnos tekočine čez dan.
- **Pijte raznovrstno:**  
Izmenično uživajte različne pijače, na primer mineralno vodo in razredčene sadne sokove.



# 2.

### Jedilnik z lahkimi poletnimi obroki

- **Sadno sveže:**  
Uživajte veliko sadja in zelenjave, bogatih z vodo.
- **Lahko:**  
Uživajte lahko hrano, kot so dušena zelenjava, juhe itd.



# 5.

### Prva pomoč v nujnih primerih

- **Takoj se umaknite z vročine ali sonca:**  
Stavbe ali pokritja, kot so tudi drevesa, ščitijo pred soncem.
- **Zrahljajte oblačila**  
ali odstranite tesna oblačila.
- **Hlajenje z vlažnimi, mlačnimi krpami:**  
Glava, vrat, roke in stopala
- **Pijte veliko tekočine:**  
Mineralna voda ali rahlo slana voda  
**Previdno:** To ne velja, če ste nezavestni, saj obstaja nevarnost zadušitve!



# 3.

### Hitra ohladitev

- **Hlajenje:**  
Vlažni obkladki hladijo glavo, vrat, roke ali stopala.
- **Prhanje:**  
Hladna prha ohladi telo in pospeši krvni obtok.
- **Pršenje:**  
Hladilna razpršilna voda zagotavlja olajšanje.



# 4.

### Previdnost namesto obžalovanja

- **Bodite pozorni:**  
Začetni simptomi, kot so omotica, vrtoglavica, šibkost, glavobol, slabost, bolečine v mišicah, izčrpanost ali zamegljen vid, kažejo na pregrevanje.
- **Ne pozabite na to:**  
Simptomi se lahko pojavijo tudi dlje časa po zadrževanju v vročini.
- **Poskrbite za pravilno hrambo:**  
Močna temperaturna nihanja lahko vplivajo na učinkovitost posameznih zdravil. Upoštevajte navedene temperature shranjevanja ali pa se za nasvet obrnite na lekarno.



### Drugi koristni nasveti za boj proti vročini

- Zadržujte se v senci ali v klimatiziranih stavbah.
- Če je mogoče, opravite neizogibne dejavnosti zjutraj.
- Nosite lahka, ohlapna oblačila in se zaščitite s kremo za sončenje.
- V lokalnih novicah se seznanite s trenutnimi vremenskimi razmerami in vremenskimi napovedmi.

