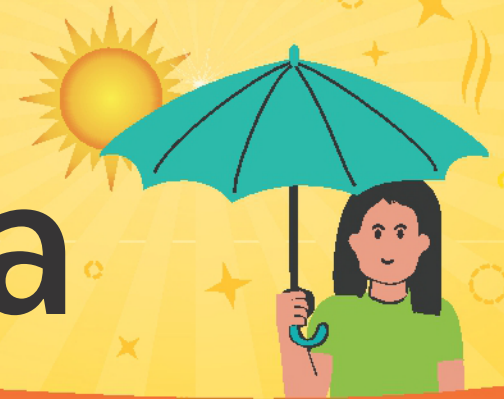




Справете се со топлината



Правете



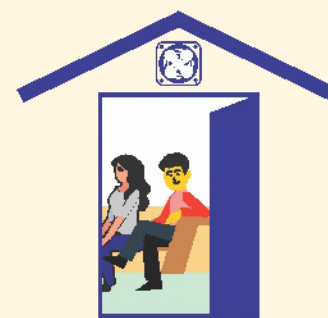
Хидрирајте се



Соодветно облечете се



Блокирајте ја директната
сончева светлина



Останете дома
пomeѓу 11 до 17 ч.

Немојте



Избегнете излегување
надвор помеѓу 11 до 17 ч.



Избегнувајте напорна
физичка активност.



Не оставајте ги децата сами
во затворени моторни возила.



Избегнувајте алкохол, чај,
кафе, засладени и газирани
безалкохолни пијалаци.



Избегнувајте готвење
пomeѓу 13 и 17 ч.

Ранливи групи ▶

