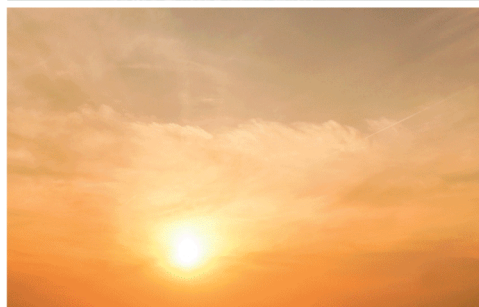


# Ostanite zdravi za vrijeme vrucina

Bosanski / Bosnian

- > Provjerite vremensku prognozu da biste znali kada se ocekiju velike vrucine
- > Konzumirajte sto vise vode
- > Koristite ventilatore ili klima uredjuje (podesena temperatura za hladjenje)
- > Rashladjajte se upotrebom tusa ili kade
- > Izbjegavajte da izlazite napolje za vrijeme velikih vrucina
- > Ako izlazite napolje, obucite se lagano, birajte udobnu odecu svijetlih boja. Koristite sesir I zastitnu kremu protiv sunca (30+ zastitni factor). Nanosite kremu svaka dva sata
- > U toku dana drzite prozore, roletne i zavjese zatvorene da bi vam kuca bila rashladjena
- > Ostavite prozore tokom noci otvorene da se kuca rashladi (ako je bezbjedno)
- > Provjerite u kakvom je stanju vasa porodica, prijatelji i stariji ljudi iz vaseg okruzenja
- > Izbjegavajte iznositi bebe i malu djecu napolje za vrijeme velikih vrucina
- > Nikada ne ostavljajte djecu iliu kucne ljubimce u kolima
- > Izbjegavajte koristenje nosiljki za bebe i nosenje bebe u povezu na grudima u vrijeme velikih vrucina, zato sto bebama moze biti previse toplo
- > Ako se ne osjecate dobro, zatražite pomoc u apoteci ili se obratite lokalnom doktoru



**Ako vama ili nekome od vasih bliznjih pozlije,  
potrazite pomoc u bolnici ili pozovite Hitnu pomoc na**



Za dodatne informacije:

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG\* for consumers and the community November 2018



© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.

<https://creativecommons.org/licenses>



Government  
of South Australia

SA Health