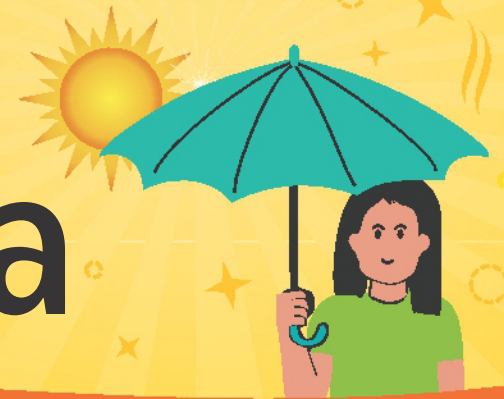
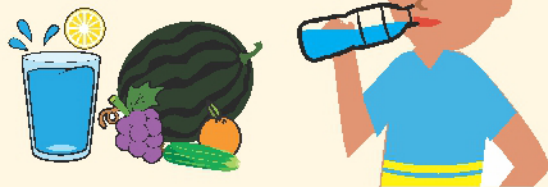




Справете се со топлината



Правете



Хидрирајте се



Соодветно облечете се



Блокирајте ја директната
сончева светлина



Останете дома
пomeѓу 10 до 17 ч.

Немојте



Избегнете излегување
надвор помеѓу 10 до 17 ч.



Избегнувајте напорни
вежби на сонце



Не оставајте ги децата сами
во затворени моторни возила.



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



Избегнувајте готвење
пomeѓу 13 и 17 ч.

Ранливи групи ▶

