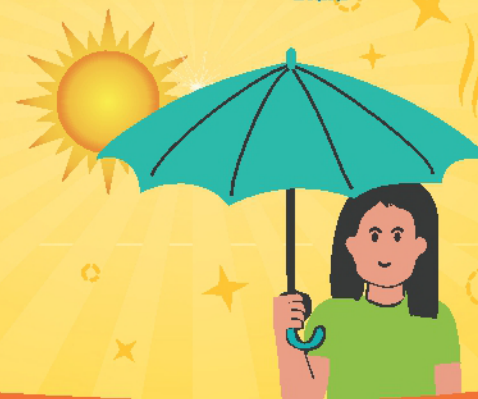




Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë së Veriut



Luftoni të nxehtin



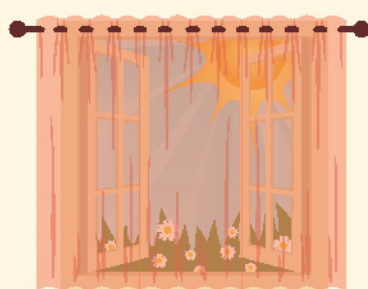
Beni



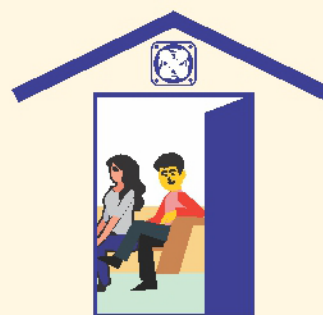
Hidratohuni



Vishni rroba të përshtatshme



Bllokoni rrezet
direkte të diellit



Qëndroni në shtëpi nga
ora 11:00 deri në orën 17:00.

Mos beni



Evitoni daljen në mjedis
të hapur nga ora 11:00 deri
në orën 17:00.



Evitoni aktivitetin
e rëndë fizik.



Mos i lini vetëm fëmijët
në automjete të mbyllura



Evitoni alkoolin, çajin, kafenë,
pjet e ëmbëlsuara dhe pjet e
gazuara joalkoolike.



Evitoni gatimin nga
ora 13:00 deri në orën 17:00.

Grupet e cënueshme ►

