



Noću i u toku ranih jutarnjih časova otvorite sve prozore i podignite roletne.

Danju zatvorite prozore i spustite roletne, naročito one koji su okrenuti prema suncu.

Ako imate klima-uređaj, zatvorite vrata i prozore i podesite temperaturu tako da ne bude niža od 7°C od spoljne.

•

Pomognite drugima

Starije osobe i bolesnike koji žive sami treba posetite bar jednom dnevno.

Proverite

da li uzimaju lekove, da li im je potrebna pomoć oko nabavke namirnica ili slino.

•

Ako se osećate loše

Ako imate vrtoglavicu, slabost, nemoć, teskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju, tražite pomoć, što pre se sklonite u hladovinu.

Popijte vodu ili nezaslađeni razrijeđeni voćni sok više puta po nekoliko gutljaja.

Smirite se i ležite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grube, najviše u nogama, rukama ili stomaku.

Posavetujte se s lekarom u slučaju drugih tegoba ili ako tegobe duže traju.

•

•

ZJZ Vranje