

# Odporúčania pri horúčavách

Dodržiavať pitný režim

Ľahšie sa stravovať

Zvoliť ľahký a vzdušný odev

Chrániť sa vonku vhodnou pokrývkou hlavy

Zabezpečiť domovy a pracoviská pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienením

Vhodne si rozvrhnúť aktivity na ráno a večer, nezdržiavať sa na priamom slnku

Pri používaní klimatizácie dodržiavať rozdiel teploty vonku a vnútri najviac 5 až 7 stupňov Celzia

Aspoň raz denne sa osviežiť vlažnou, nie príliš studenou sprchou

Nefajčiť

Používať slnečné okuliare a krém s ochranným UV faktorom

Nenechávať deti a zvieratá v zaparkovanom aute



MINISTERSTVO  
VNÚTRA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY