

u najtoplijem dijelu dana, u vremenu od 10 –  
ili životinje u parkiranoj vozilu.

n fizički rad.

oljno tekućine, izbjegavajte alkohol i napitke s

obroke, izbjegavajte hranu bogatu bjelančevin

uširajte se ili kupajte u mlakoj vodi.

n - sobnu temperaturu držite ispod 32°C danju

ćni zrak, smanjite količinu vrućeg zraka unutar

ključen uređaj za rashladnjivanje zatvorite vra

u svijetlu odjeću od prirodnih materijala.

g oboda ili kapu i sunčane naočale.

obitelj, prijatelje i susjede koji većinu vremena