



ČUVAJTE SVOJE ZDRAVLJE TIJEKOM VRUĆIH DANA



Briga o sebi i drugima je najvažnija tijekom ljeta.



IZBJEGAVAJTE VRUĆINU

Izbjegavajte boravak na otvorenom između 10 i 17 sati.



PIJTE DOVOLJNO TEKUĆINE

Redovito pijte vodu, i kada ne osjećate žeđ. Izbjegavajte alkohol, kofein i zaslađene napitke.



ZAŠTITITE SE

Nosite laganu odjeću, šešir i koristite zaštitu od sunca.



BRINITE ZA NAJOSJETLJIVIJE

Posebno pazite na starije osobe, kronične bolesnike, malu djecu i trudnice.



NIKAD NE OSTAVLJAJTE DJECU I KUĆNE LJUBIMCE U VOZILU

Temperatura u automobilu može doseći opasne razine u samo nekoliko minuta.



PLANIRAJTE AKTIVNOSTI

Tjelesne aktivnosti obavljajte u ranim jutarnjim ili večernjim satima.



Kontakt:

Sunčani ured
Grada Poreča-Parenzo



Pionirska 1
52440, Poreč-Parenzo



suncani.ured@porec.hr



Grad Poreč - Parenzo
Città di Poreč-Parenzo