

## Wie schützt man sich vor der Sommerhitze?

- vermeiden Sie das Ausgehen im wärmsten Teil des Tages, in der Zeit von 10 bis 17 Uhr und suchen nach Schatten, wenn sie draußen sind
- lassen Sie Kinder oder Haustiere nicht im geparkten Auto
- trinken Sie regelmäßig und genügend Flüssigkeit und Zucker
- essen Sie häufigere, kleinere Mahlzeiten und vermeiden Alkohol und Getränke
- kühlen Sie Ihren Körper - nehmen Sie eine Dusche oder ein Bad im lauwarmen Wasser
- setzen Sie leichte, nicht eng anliegende Kleidung aus natürlichen Materialien
- wenn Sie Medikamente einnehmen, bewahren Sie sie bitte bei einer Temperatur unter 25 °C im Kühlschrank auf, lesen Sie die Packungsbeilage, beobachten ihre Wirkungen auf die Thermoregulation und den Flüssigkeitshaushalt im Körper
- suchen Sie Hilfe, wenn sie sich schwindelig fühlen oder ein Schwächegefühl haben, Angst verspüren oder extrem durstig sind und starke Kopfschmerzen haben
- Gehen Sie sofort in einen kühleren Raum, messen Ihre Körpertemperatur, trinken Wasser oder Fruchtsaft, um die Flüssigkeit zu ersetzen
- beruhigen Sie sich und legen sich in einen kühleren Raum hin; wenn Sie einem gekühlten Raum hin; wenn Sie möglichst viel Flüssigkeit trinken, meist in den Beinen, Armen oder Bauch, trinken Sie in andauern, suchen Sie Ihren Arzt auf
- notieren Sie sich folgende wichtige Nummern: Notruf - 194 und das Staatsamt für den Schutz und die Rettung - 112

## Come proteggersi dal caldo estivo?

- evitare l'esposizione nelle ore più calde della giornata dalle 10 alle 17, ripararsi all'ombra
- non lasciare bambini o animali in macchina parcheggiata
- bere regolarmente liquidi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche e quelle contenenti troppa caffeina e zucchero
- mangiare pasti meno abbondanti ma più frequenti, evitare cibi ricchi di proteine
- ridurre la temperatura corporea - fare doccia o bagno con acqua tiepida
- indossare un abbigliamento leggero e comodo, di colore chiaro e di fibre naturali, indossare cappello a falda larga o berretto e occhiali da sole
- se assumete farmaci, conservateli nel frigo o a temperatura al di sotto dei 25 °C, leggete attentamente il foglio illustrativo e verificate le eventuali controindicazioni riguardo la termoregolazione corporea e l'equilibrio dei liquidi nel corpo.
- cercate assistenza se sentite vertigini, debolezza o ansia o se avete una sete molto intensa o provate un mal di testa molto forte. Riparatevi nell'ambiente fresco prima possibile, misurate la temperatura del corpo, bevete dell'acqua o del succo di frutta per reidratare
- rilassatevi e sdraiare in una stanza fresca, bevete liquidi, se provate spasmi dolorosi che in genere colpiscono le gambe, le braccia o l'addome. Se gli spasmi continuano per più di un'ora, cercate assistenza medica
- numeri di telefono importanti: Pronto Soccorso - 194 e il Centro Nazionale di Protezione e Salvataggio - 112

Gesundheitsministerium  
der Republik Kroatien

Ministero della Salute  
della Repubblica  
di Croazia

Ministarstvo zdravlja  
Republike Hrvatske

Ministerstvo zdravništva  
Chorvatské republiky

## Kako se zaštititi od ljetne vrućine?

- ne izlažite se suncu u najtoplijem dijelu dana od 10 do 17 sati, potražite sjenu
- ne ostavljajte djecu ili kućne ljubimce u parkiranom vozilu
- pijte redovito dovoljno tekućine, izbjegavajte alkohol i napitke s puno kofeina i šećera
- jedite češće manje obroke, izbjegavajte hranu bogatu bjelančevinama
- rashladite tijelo - tuširajte se ili kupajte u mlakoj vodi
- nosite laganu široku i svijetlu odjeću od prirodnih materijala, stavite šešir širokog oboda ili kapu i sunčane naočale
- ako uzimate lijekove, čuvajte ih na temperaturi ispod 25 °C ili u hladnjaku, pročitajte upute o lijeku, vodite računa o njihovom utjecaju na termoregulaciju i ravnotežu tekućine u tijelu
- zatražite pomoć ako imate vrtoglavicu, osjećate slabost, nemoć, tjeskobu ili ste izrazito žedni i imate jaku glavobolju. Što prije se sklonite u hladniji prostor, mjerite temperaturu, popijte vodu ili voćni sok da nadoknadite tekućinu
- smirite se i legnite u rashlađenu prostoriju ako imate bolne grčeve, najčešće u nogama, rukama ili trbuhu, pijte tekućinu, a u slučaju da grčevi traju duže od jednog sata, potražite medicinsku pomoć
- važni telefonski brojevi: 194 Hitna pomoć i 112 Državna uprava za zaštitu i spašavanje

Ministarstvo zdravništva  
Chorvatské republiky

Ministarstvo zdravlja  
Republike Hrvatske

Gesundheitsministerium  
der Republik Kroatien

## Jak se chránit od letního horka?

- neopalujte se v nejmolejší části dne od 10 do 17 hodin, vyhledejte stín
- nenechávejte děti a domácí mazlíčky v zaparkovaném vozidle
- pijte dostatek tekutin, nepožívejte alkoholické nápoje a nápoje, které obsahují hodně kofeinu a cukru
- jezte častěji menší porce, nejzte jídlo bohaté bílkovinami
- chlaďte tělo - sprchujte se nebo se koupejte ve vlažné vodě
- noste lehké, široké a světlé oděvy z přírodních materiálů, noste široký klobouk nebo čepici a sluneční brýle
- pokud užíváte léky, uchovávejte je na teplotě menší než 25 °C nebo v ledniciče, přečtěte si příbalový leták, berete v ohledu jejich vliv na termoregulaci a rovnováhu tekutin v těle
- požádejte o pomoc pokud se vám točí hlava, pociťujete nevolnost, nemohoucnost, tiseň nebo máte velkou žízeň a bolí vás hlava. Co nejdříve vyhledejte studené místo, změňte si teplotu, napijete se vody nebo ovocné šťávy, abyste doplnili tekuťiny v těle
- uklidněte se a lehněte si ve studené místnosti pokud máte bolestivé křeče, nejčastěji v nohou, rukou nebo břiše, pijte tekuťiny, a v případě, že křeče trvají déle než hodinu, vyhledejte lékařskou pomoc
- důležitá telefonní čísla: 194 První pomoc a 112 Státní záchranná služba



MINISTARSTVO ZDRAVLJA REPUBLIKE HRVATSKE

## Kako se zaštititi od ljetne vrućine? How to Protect Yourself from the Summer Heat?

MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF CROATIA



### Jak chronić się przed letnimi upałami?

- nie wystawiać się na działanie słońca w czasie najgorętszej części dnia - od godziny 10:00 do 17:00, poszukać cienia
- nie pozostawiać dzieci i zwierząt domowych w zaparkowanych pojazdach
- regularnie pić odpowiednie ilości płynów, unikać alkoholu i napojów z dużą ilością kofeiny i cukru
- spożywać mniejsze, a częstsze posiłki, unikać żywności bogatej w białko
- chłodzić ciało – brać prysznic lub kąpać się w letniej wodzie
- nosić lekką, obszerną i jasną odzież z naturalnych tkanin, kapelusz z szerokim rondem lub czapkę oraz okulary przeciwsłoneczne
- w razie zażywania leków, należy je przechowywać w temperaturze poniżej 25oC lub w lodówce, przeczytać ulotkę leku oraz wziąć pod uwagę jego wpływ na termoregulację i równowagę płynów w organizmie
- zasięgnąć pomocy w razie zawrotów głowy, uczucia osłabienia, zasłabnięcia, niepokoju lub w razie uczucia wyraźnego spragnienia i silnego bólu głowy. Jak najszybciej schronić się w chłodnym miejscu, zmierzyć temperaturę oraz wypić wodę lub sok owocowy, w celu uzupełnienia płynów
- uspokoić się i położyć w chłodzonym pomieszczeniu w razie bolesnych skurczów w nogach, rękach lub brzuchu. Uzupełnić płyny, a w przypadku skurczów trwających dłużej niż godzinę, zasięgnąć pomocy medycznej
- ważne numery telefonów:  
194 Pogotowie i 112 Krajowy Zarząd Ochrony i Ratownictwa

Ministerstvo Zdravlja  
Republike Chorvaci

### Hogyan védekezzen a nyári hőség ellen?

- ne tegye ki magát a napnak a legmelegebb órákban 10-től 17 óra között, keressen árnyékos helyet
- ne hagyja gyermekét vagy házi kedvencét a parkolt gépkocsiban
- rendszeresen fogyasszon elegendő folyadékot, kerülje az alkoholt, sok koffein és cukor tartalmú italokat
- fogyasszon naponta többször kisebb mennyiségű ételeket, kerülje a magasabb értékű fehérjét tartalmazó élelmiszert
- hűtse le testét – zuhanyozzon le vagy fürödjön meg langyos vízben
- természetes anyagból készült kényelmes és világos színű ruházatot viseljen, napszemüveget, széles karimájú kalapot vagy sapkát tegyen fel
- ha gyógyszert szed, tárolja 25°C alatti hőmérsékleten vagy hűtőben, olvassa el a gyógyszerhez tartozó utasítást, vigyázzon a gyógyszer esetleges kihatására a testhőmérséklet szabályzására és a testben lévő folyadék egyensúlyára
- kérjen segítséget, ha szédül, gyengeséget érez, tehetetlenséget, szorongást vagy ha kifejezettebben, ha erős fejfájása van. Minél hamarabb hívósebb helyet keressen, mérje meg lázát, igyon vizet vagy gyümölcslevet, hogy ezzel pótolja a folyadékot
- ha fájdalmas görcsöt érez, legtöbbször a lábában, kezében vagy hasában, fogyasszon folyadékot, de ha a görcsök egy óránál hosszabb ideig tartanak, forduljon orvoshoz
- fontos telefonszámok: 194 Mentőszolgálat és 112 Nemzeti Védelmi és Mentési Igazgatóság

Horvát Köztársaság  
Egészségügy  
Minisztériuma

Ministry of Health of the  
Republic of Croatia

### How to Protect yourself from the Summer Heat?

- stay out of the sun between 10 am and 5 pm, when the sun's rays are the strongest, look for shade
- do not leave children or pets in closed, parked vehicles
- regularly drink sufficient amounts of fluids, avoid alcohol and beverages with a lot of caffeine or sugar
- eat smaller meals more frequently, avoid high-protein foods
- cool off your body - shower or bathe in lukewarm water
- wear loose-fitting light coloured clothing made of natural materials, put on a wide-brimmed hat or a cap and sunglasses
- if you take any medicines, keep them at temperatures below 25°C or in a refrigerator, read the instructions on the medicine, keep in mind their effect on thermoregulation and fluid balance
- seek help if you should feel dizzy, weak, faint, anxious, if you are extremely thirsty or have a strong headache. Find a cool place as soon as possible, check your temperature, drink water or a fruit juice to replace fluids
- calm down and lie in a cool room if you are experiencing painful cramping, most commonly in your legs, arms or stomach, continue for a period longer than one hour, seek medical help
- important telephone numbers: 194 Emergency Medical Assistance and 112 National Protection and Rescue Directorate