

Çfarë të bëjmë

Vala e të nxehtit



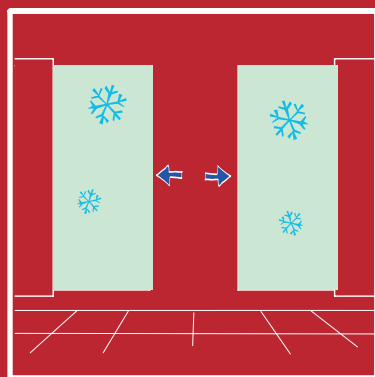
Ju të rritur

Freskoni trupin tuaj disa herë në ditë,
duke e kënaqur vehten dhe...

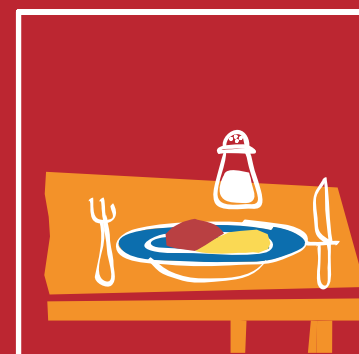
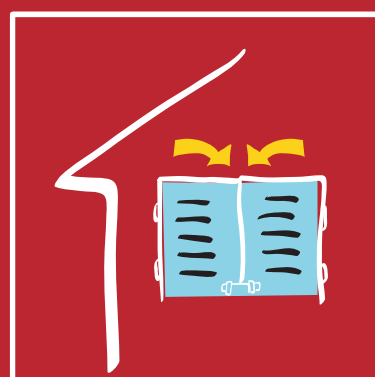
Evitoni lëvizjet
nga ora 11-16.



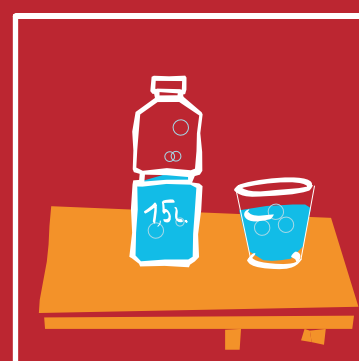
Qëndroni në
ambiente të
freskëta e të
ajrosura



Mbroni
shtëpinë tuaj
nga nxehtësia.



Ushqehuni normalisht
(me fruta, perime,
bukë, supë etj.).



Pini rreth 2 litra
ujë në ditë
– dhe evitoni
pijet alkolike.



Mbani kontakte
të rregullta me
familjen dhe mjekun.

Ju fëmijë dhe të rinj

Pini sa më shumë ujë dhe...

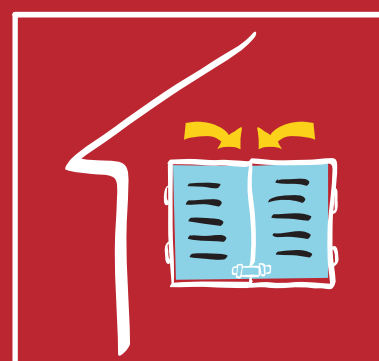
Evitoni
sforcimet
intensive
fizike.



Qëndroni larg
rezeve direkte
të diellit



Mbroni
shtëpinë tuaj
nga nxehtësia.



Evitoni pijet
alkolike.



Kujdesuni gjatë
punës për
vehten tuaj



Rrini në kontakte
të rregullta
me familjen,
shokët dhe fqinjët.

Për çdo shqetësim kontaktoni me mjekun e familjes



INSTITUTI I SHENDETIT PUBLIK