

In Bezug auf die angekündigte starke Hitze in den Sommermonaten veröffentlichte das Gesundheitsministerium eine Warnung für Bürger, insbesondere für unsere älteren und kranken Mitbürger, wie man sich während der hohen Temperaturen verhalten sollte:

- vermeiden Sie das Ausgehen im wärmsten Teil des Tages, in der Zeit von 10 bis 17 Uhr
- lassen Sie Kinder oder Haustiere nicht im geparkten Auto
- vermeiden Sie anstrengende körperliche Arbeit
- suchen Sie Schatten
- trinken Sie regelmäßig und genügend Flüssigkeit und vermeiden Alkohol und Getränke mit zu viel Koffein oder Zucker
- essen Sie häufigere, kleinere Mahlzeiten und vermeiden Lebensmittel, die reich an Eiweiß sind

- kühlen Sie Ihren Körper
- nehmen Sie eine Dusche oder ein Bad im lauwarmen Wasser
- kühlen Sie Ihr Heim
- halten Sie die Raumtemperatur unter 32 °C tagsüber und unter 24 °C in der Nacht
- tragen Sie leichte, nicht eng anliegende Kleidung aus natürlichen Materialien
- setzen Sie sich einen breiten Hut oder Mütze auf und tragen eine Sonnenbrille
- verwenden Sie die kühlere Nachtluft, reduzieren die Menge an heißer Luft innerhalb der Wohnung, hängen nasse Handtücher auf, schalten die Klimaanlage an und schließen Fenster und Türen
- rufen Sie und besuchen Familie, Freunde und Nachbarn, die den größten Teil ihrer Zeit allein verbringen
- suchen Sie bei Ihrem Arzt nach Rat, wenn Sie eine chronische Krankheit haben
- wenn Sie Medikamente nehmen, überprüfen Sie mit Ihrem Hausarzt, welche Auswirkungen diese Medikamente auf die Thermoregulation und den Flüssigkeitshaushalt im Körper haben können
- befolgen Sie die Empfehlungen der lokalen Gesundheitseinrichtungen
- notieren Sie sich folgende wichtige Nummern: Notruf - 194 (für ganz Kroatien) und das Zentrum 112

Wenn Sie oder andere Menschen um Sie herum sich nicht gut und wohl fühlen, suchen Sie Hilfe und Rat beim Arzt.