

HU HSIEB SAHTEK WAQT IS-SHANA TAS-SAJF

EVITA S-SHANA

Ibqa' ġewwa u oqgħod f'post għall-frisk fl-iktar parti sħuna tal-ġurnata.



NIEHDU HSIEB XULXIN

Niftakru fl-anzjani, it-tfal, u f'dawk li jbatu minn kundizzjonijiet kroniċi.



IXROB TA' SPISS

Ixrob ilma b'mod regolari, anki meta ma tkunx bil-għatx. Evita l-alkoħol u l-kaffeina.

FITTEK GĦAJNUNA MEDIKA

Jekk kawża tas-sħana qed tħoss sintomi bħal sturdament, dardir, tirremetti u uġiġħ fil-muskoli, ċempel fuq 21 231 231.

ŻOMM DAREK FRISKA

Agħlaq it-twieqi u l-blinds/purtieri matul il-jum u iftaħhom meta x-xemx tkun inqas qawwija.



EŻERĊIZZJU FIL-FRISK

L-eżerċizzju fiżiku ippjanah minn qabel u agħzel ħinijiet li fihom ix-xemx tkun inqas qalila. Evita li tagħmel l-eżerċizzju bejn il-11 ta' filgħodu u l-4 ta' wara nofs in-nhar.



IPPROTEĠI RUĤEK MIX-XEMX

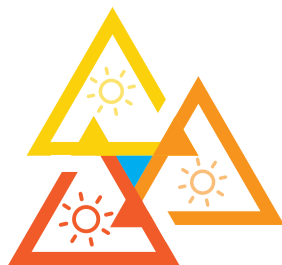
Ilbes ħafif, imxi fid-dell, indilek b'sunscreen, u ilbes kappell jekk se toħroġ barra.

KUL IKEL ĦAFIF U FRISK

Kul ikel ħafif u b'kontenut għoli ta' ilma, bħal insalati u frott.



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



BEAT THE
HEAT



Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard