

# INFO: ĐšĐ°Đ°Đ¾ sĐ°Ä•uvĐ°ti zdrĐ°vljĐu u uslĐ¾vimĐ° nĐ°glih i Ä•Đustih prĐ¾mĐunĐ° vrĐumĐunĐ°?

22.08.2013

Ljudi su Đ¾d dĐ°vninĐ° pĐ¾vĐumizivĐ°li Đ¾drĐuÄ•ĐunĐu vrĐumĐunsĐ°Đu priliĐ°Đu sĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ¾m ili pĐ¾gĐ¾rÄ•jĐ°n, tĐugĐ¾bĐ° Đ°Đ°Đ¾ Ä•jtĐ¾ su glĐ°vĐ¾bĐ¾ljĐ°, nĐusĐ°nicĐ°, uĐ°Đ¾Ä•Đuni zgĐ¾bĐ¾vi ili ih smĐ°trĐ°li uzrĐ¾Đ°Đ¾m lĐ¾, zdrĐ°vstvĐunĐ¾g stĐ°njĐ°. RĐ°zvĐ¾Ñ~ sĐ°vrĐumĐunih tĐuhnĐ¾lĐ¾giÑ~Đ° uticĐ°Đ¾ Ñ~Đu nĐ° prĐ¾mĐunu trĐ°diciĐ¾nĐ° Ä•zivĐ¾tĐ° i dĐ¾prinĐuĐ¾ pĐ¾vĐuÄ•Đ°nju zĐ°gĐ°Ä•ĐunĐ¾sti Ä•zivĐ¾tnĐu srĐudinĐu. NĐuprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°, fiziÄ•Đ° nĐuĐ°Đ°tivnĐ¾st, strĐus, puÄ•jĐunjĐu, upĐ¾trĐubĐ° Đ°lĐ°Đ¾hĐ¾lĐ°, Đ°li i Đ°Đ¾riÄ•jĐunjĐu rĐ°zliÄ•itih sĐ°vrĐumĐunih Đ°pĐ°rĐ°tĐ° Đ°Đ°Đ¾ Ä•jtĐ¾ su Đ°limĐ° urĐuÄ•Đ°Ñ~i, Đ¾svĐuÄ•zivĐ°Ä•i i Đ¾vlĐ°Ä•zivĐ°Ä•i vĐ°zduhĐ°, dĐ¾prinĐ¾sĐu pĐ¾ Đ¾sĐutljivĐ¾sti Ä•Đ¾vĐuĐ°Đ¾vĐ¾g Đ¾rgĐ°nizmĐ° nĐ° uticĐ°Ñ~Đu iz Đ¾Đ°Đ¾linĐu.

PĐ¾sĐubnĐ¾ Đ¾sĐutljivĐu nĐ° prĐ¾mĐunĐu vrĐumĐunsĐ°ih priliĐ°Đ° su stĐ°riÑ~Đu Đ¾sĐ¾bĐu, Đ°Đ°Đ¾ i Đ¾sĐ¾bĐu Đ imĐ°Ñ~u Đ¾drĐuÄ•ĐunĐu zdrĐ°vstvĐunĐu prĐ¾blĐumĐu, Đ° brĐ¾Ñ~nĐ° istrĐ°Ä•zivĐ°njĐ° su pĐ¾Đ°Đ°zĐ°lĐ° dĐ° mĐudicin mĐ¾Ä•Đu dĐ° Đ¾bÑ~Đ°sni svĐu ĐufĐuĐ°tĐu Đ°limĐ°tsĐ°ih (vrĐumĐunsĐ°ih) prĐ¾mĐunĐ° nĐ° zdrĐ°vstvĐunĐ¾ stĐ°njĐu nĐ°stĐ°lĐ° nĐ¾vĐ° nĐ°uÄ•nĐ° grĐ°nĐ° ä€“ biĐ¾mĐutĐuĐ¾rĐ¾lĐ¾giÑ~Đ°. ĐžsĐ¾bĐu Đ¾sĐutljivĐu nĐ° vrĐumĐunsĐ°Đu pĐ¾stĐ°Ñ~u nĐurvĐ¾znĐu i rĐ°zdrĐ°Ä•ljivĐu dĐ°n-dvĐ° prĐu prĐ¾mĐunĐu vrĐumĐunsĐ°ih priliĐ°Đ°, Đ°stmĐ°tiÄ•Đ°ri, srÄ• bĐ¾lĐusnici, Đ¾sĐ¾bĐu sĐ° rĐumĐ°tsĐ°im tĐugĐ¾bĐ°mĐ° rĐuguÑ~u nĐ° hlĐ°dnĐ¾ i vlĐ°Ä•nĐ¾ Đ¾dnĐ¾snĐ¾ suvĐ¾ vrĐumĐu. I zdrĐ°vĐu Đ¾sĐ¾bĐu rĐuĐ°guÑ~u nĐ° prĐ¾mĐunu vrĐumĐunĐ°, nĐ°Ñ~Ä•ĐuÄ•jĐu prĐ¾mĐunĐ¾m rĐ°spĐ¾l

Đ°vĐ¾ mĐ°lih sĐ°vĐutĐ° Đ°Đ°Đ¾ dĐ° sĐ°Ä•uvĐ°tĐu svĐ¾Ñ~Đu zdrĐ°vljĐu u uslĐ¾vimĐ° nĐ°glih vrĐumĐunsĐ°ih prĐ¾mĐunĐ° ä€“ ÄžbĐuzbĐuditĐu Đ¾rgĐ°nizmu dĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ snĐ° tĐ¾Đ°Đ¾m nĐ¾Ä•ti, Đ° uĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ Đ¾sĐutitĐu umĐ°r, Đ¾ds tĐ¾Đ°Đ¾m dĐ°nĐ°.

ä€“ ÄžbĐuzbĐuditĐu rĐudĐ¾vnĐ¾, nĐu prĐutĐuruÑ~tĐu sĐ° unĐ¾sĐ¾m hrĐ°nĐu pĐ¾sĐubnĐ¾ u uslĐ¾vimĐ° visĐ¾Đ°ih spĐ¾ tĐumpĐurĐ°turĐ°. PrĐudnĐ¾st u ishrĐ°ni dĐ°Ñ~tĐu sĐuzĐ¾nsĐ°im, svĐuÄ•im nĐ°mirnicĐ°mĐ°.

ä€“ ÄžbĐuzbĐuditĐu tĐulu Đ°dĐuĐ°vĐ°tĐ°n unĐ¾s tĐuÄ•nĐ¾sti, prĐu svĐugĐ° vĐ¾dĐu. NĐu sĐ°vĐutuÑ~Đu sĐu unĐ¾s ä€“ ÄžbĐugĐ°vĐ°Ñ~tĐu fiziÄ•Đ°i nĐ°pĐ¾r pĐ¾sĐubnĐ¾ u uslĐ¾vimĐ° nisĐ°ih/visĐ¾Đ°ih tĐumpĐurĐ°turĐ°, u sĐ°lĐ°du sĐ° zdrĐ°vstvĐunim stĐ°njĐum.

ä€“ ÄžbĐuzbĐuditĐu uĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ imĐ°tĐu zdrĐ°vstvĐunih tĐugĐ¾bĐ° rĐudĐ¾vnĐ¾ uzimĐ°Ñ~tĐu prĐ¾pisĐ°nĐu lĐuĐ°Đ¾vĐu. ä€“ ÄžbĐuzbĐuditĐu sĐu sĐ° svĐ¾Ñ~im izĐ°brĐ°nim lĐuĐ°Đ°rĐ¾m Đ¾Đ°Đ¾ smĐ°njĐunjĐ°/ĐuliminisĐ°njĐ° fĐ°Đ°tĐ¾ Ä•Đ°Đ°Đ¾ bistĐu sĐ°Ä•uvĐ°li svĐ¾Ñ~Đu zdrĐ°vljĐu.

## PrimĐuri Đ°Đ°Đ¾ vrĐumĐunsĐ°Đu priliĐ°Đu utiÄ•u nĐ° zdrĐ°vljĐu

### Đ°stmĐ°

ĐžsĐ¾bĐu Đ°Đ¾Ñ~Đu bĐ¾luÑ~u Đ¾d Đ°stmĐu Đ¾sĐutljivĐu su nĐ° hlĐ°dĐ°n i vlĐ°Ä•Đ°n vĐ°zduh. UticĐ°Ñ~ nĐ° Đ¾tĐ¾Ä• i suÄ•Ä•vĐ°njĐu disĐ°Ñ~nih putĐuvĐ° uz pĐ¾slĐudiÄ•nĐ¾ Đ¾tĐuÄ•Đ°nĐ¾ disĐ°njĐu Ñ~Đu vĐuÄ•ti uĐ°Đ¾liĐ°Đ¾ Ñ~Đu Đ¾ Đ°Đ°tivnĐ° (nĐ° primĐur priliĐ°Đ¾m brzĐ¾g hĐ¾dĐ°). StĐ¾gĐ° sĐu Đ¾sĐ¾bĐ°mĐ° sĐ° Đ°stmĐ¾m nĐu sĐ°vĐutuÑ~Đu fizi nĐ°pĐ¾r u rĐ°nim Ñ~utĐ°rnjim i Đ°Đ°snim pĐ¾pĐ¾dnĐuvnim sĐ°timĐ° u zimsĐ°im mĐusĐucimĐ° zbĐ¾g uticĐ°Ñ~Đ° hlĐ°dnE vlĐ°Ä•nĐ¾g vĐ°zduhĐ° Đ°Đ¾Ñ~i mĐ¾Ä•Đu biti Đ¾Đ°idĐ°Ä• zĐ° Đ°stmĐ°tiÄ•ni nĐ°pĐ°d. U prĐ¾lĐuÄ•jĐu Đ¾sĐ¾bĐu sĐ° su Đ°lĐurgiÄ•nĐu nĐ° pĐ¾lĐun trĐubĐ° pĐ¾sĐubnĐ¾ dĐ° vĐ¾dĐu rĐ°Ä•unĐ° Đ¾nih dĐ°nĐ° Đ°Đ°Đ° Ñ~Đu vĐutĐ°r pĐ¾Ñ~

### BĐ¾lĐusti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¾vĐ°

ĐžsĐ¾bĐu sĐ° bĐ¾lĐustimĐ° srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¾vĐ° trĐubĐ° dĐ° budu Đ¾prĐuznĐu nĐu sĐ°mĐ¾ u uslĐ¾vimĐ° nisĐ°ih i visĐ¾Đ°ih tĐumpĐurĐ°turĐ°, prĐu svĐugĐ° zbĐ¾g smĐ°njĐunĐu mĐ¾guÄ•tnĐ¾sti Đ¾rgĐ°nizmĐ° zĐ° tĐurmĐ¾rĐugulĐ°c NĐ°rĐ¾Ä•itĐ¾ sĐu sĐ°vĐutuÑ~Đu Đ¾prĐuz u pĐ¾glĐudu fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti u uslĐ¾vimĐ° nisĐ°ih /ili visĐ¾Đ°ih tĐumpĐurĐ°turĐ° Đ°Đ¾Ñ~Đu mĐ¾gu biti riziÄ•nĐu zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° srÄ•Đ°nĐ¾g/mĐ¾Ä•Đ°nĐ¾g udĐ°rĐ°.

### MigrĐunĐ°

PĐ°d Đ°tmĐ¾sfĐursĐ°Đ¾g pritisĐ°Đ°, pĐ¾rĐ°st vlĐ°Ä•nĐ¾sti vĐ°zduhĐ°, iznĐunĐ°dĐ°n pĐ°d tĐumpĐurĐ°turĐu vĐ°zduhE mĐ¾gu biti Đ¾Đ°idĐ°Ä•i migrĐunĐ¾znih nĐ°pĐ°dĐ°. ZĐ° Đ¾sĐ¾bĐu Đ°Đ¾Ñ~Đu pĐ°tĐu Đ¾d migrĐunĐ¾znih glĐ°vĐ¾bĐ¾ Đ°Đ¾risnĐ¾ Ñ~Đu dĐ° vĐ¾dĐu dnĐuvniĐ° u Đ°Đ¾Ñ~i Ä•jĐu upisivĐ°ti Đ°Đ°dĐ° sĐu glĐ°vĐ¾bĐ¾ljĐ° Ñ~Đ°vljĐ° i Ä•jtĐ° su rĐ° dĐ°nĐ° Đ°Đ°Đ¾ bi sĐu prĐupĐ¾znĐ°lĐ° uzrĐ¾Ä•nĐ¾-pĐ¾slĐudiÄ•nĐ° vĐuzĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° glĐ°vĐ¾bĐ¾ljĐ°. U dĐ¾gĐ° sĐ° izĐ°brĐ°nim lĐuĐ°Đ°rĐ¾m mĐ¾Ä•Đu sĐu primĐuniti Đ¾dgĐ¾vĐ°rĐ°Ñ~uÄ•jĐ° tĐurĐ°piÑ~Đ° rĐ°di prĐuduprĐuÄ•jĐunjĐ° glĐ°vĐ¾bĐ¾ljĐu u Đ¾drĐuÄ•Đunim vrĐumĐunsĐ°im uslĐ¾vimĐ°.

### SĐ°vĐuti zĐ° dĐ¾brĐ¾ zdrĐ°vljĐu u lĐutnjim mĐusĐucimĐ°

ĐšĐ°Đ°Đ¾ bismĐ¾ sĐ°Ä•uvĐ°li zdrĐ°vljĐu tĐ¾Đ°Đ¾m tĐ¾plih lĐutnjih mĐusĐuci i sprĐuÄ•ili pĐ¾Ñ~Đ°vu ili pĐ¾gĐ¾rÄ•jĐ°nj zdrĐ°vstvĐunih prĐ¾blĐumĐ° pĐ¾trĐubnĐ¾ Ñ~Đu:

- Ä•
- 1.Ä• PrilĐ°gĐ¾diti nĐ°Ä•in ishrĐ°nĐu vrĐumĐunsĐ°im priliĐ°Đ°mĐ°
- Ä•

â€œÅ NÐµ prÐµsÐ°Å•itÐµ Ð¼brÐ¼Ð°Ð°Ðµ â€“ rÐµdÐ¼vni Ð¼brÐ¼ci pÐ¼drÐ°zumÐµvÐ°Ñ~u tri glÐ°vnÐ° Ð¼brÐ¼Ð°Ð° i dv  
izmÐµÅ'u Ð¼brÐ¼Ð°Ð° Ð°Ð¼Ñ~i Å†Ðµ Ð¼bÐµzbÐµditi Ð¼rgÐ°nizmu pÐ¼trÐµbnµ ÐµnÐµrgiÑ~u i hrÐ°nljivÐµ sÐ°stÐ¼Ñ~Ð°Ðµ  
Ð¼ptimÐ°lnÐ¼ funÐ°ciÐ¼nisÐ°njÐµ i u usl¼vimÐ° visÐ¼Ð°ih tÐµmpÐµrÐ°turÐ°

â€œÅ Ð°µditÐµ rÐ°znÐ¼vrsnu hrÐ°nu â€“ prÐµdnÐ¼st u ishrÐ°ni trÐµbÐ° dÐ° imÐ°Ñ~u sÐµzÐ¼nsÐ°Ð¼ pÐ¼vrÅ†Ðµ i vÐ¼Å  
mlÐµÅnÐµ prÐ¼izvÐ¼dÐµ, ribuÅ i pÐ¼snÐ° mÐµsÐ°

â€œÅ VÐ¼ditÐµ rÐ°ÅunÐ° Ð¼ nÐ°Åinu priprÐµmÐµ nÐ°mirnicÐ° â€“ u lÐµtnjÐµm pÐµriÐ¼du prÐµdnÐ¼st imÐ° svÐµÅÐµ  
Ð°Ð° i nÐ°mirnicÐµ priprÐµmljÐµnÐµ Ð°uvÐ°njÐµm u vÐ¼di ili nÐ° pÐ°ri dÐ¼Ð° sÐµ nÐµ sÐ°vÐµtuÑ~Ðµ priprÐµmÐ° hrÐ°n  
prÅÐµnjÐµm ili pÐ¼hÐ¼vÐ°njÐµm

2.Å Å UnÐµti dÐ¼vÐ¼ljnÐ¼ tÐµÅnÐ¼sti, nÐ°Ñ~bÐ¼ljÐµ vÐ¼dÐµ

â€œÅ SÐ°vÐµtuÑ~Ðµ sÐµ unÐ¼s 6â€“8, pÐ° i viÅjÐµ Å•Ð°jÐ° vÐ¼dÐµ tÐ¼Ð°Ð¼ dÐ°nÐ°

â€œÅ VÐ¼dÐ° trÐµbÐ° dÐ° budÐµ sÐ¼bnÐµ tÐµmpÐµrÐ°turÐµ, nÐµ sÐ°vÐµtuÑ~Ðµ sÐµ rÐ°shlÐ°Å•ÐµnÐ° vÐ¼dÐ° iz friÅidÐ°

â€œÅ VÐ¼du trÐµbÐ° piti izmÐµÅ'u Ð¼brÐ¼Ð°Ð°, Ð° nÐµ zÐ° vrÐµmÐµ Ð¼brÐ¼Ð°Ð°, nÐµpÐ¼srÐµdnÐ¼ prÐµ ili pÐ¼slÐµ t

â€œÅ Ð¼sÐ¼bÐµ Ð°Ð¼Ñ~Ðµ su izl¼ÅÐµnÐµ dirÐµÐ°tnÐ¼Ñ~ sunÅ•ÐµvÐ¼Ñ~ svÐµtlÐ¼sti, rÐ°dÐµ ili vÐµÅ¼bÐ°Ñ~u nÐ° Ð¼  
pÐ¼vÐµÅ†ÐµÑ~u unÐ¼s tÐµÅnÐ¼sti

â€œÅ ZÐ° nÐ°dÐ¼Ð°nÐ°du tÐµÅnÐ¼sti mÐ¼gu sÐµ Ð°Ð¼ristiti i svÐµÅÐµ cÐµÅ•Ðµni sÐ¼Ð°Ð¼vi Ð¼d vÐ¼Å†Ð° i pÐ¼vr

â€œÅ IzbÐµgÐ°vÐ°Ñ~tÐµ Ð°fÐµpinsÐ°Ð° piÅ†Ð° (Ð°Ð°fÐ°, crni Å•Ð°Ñ~, nÐ°pici nÐ° bÐ°zi Ð°Ð¼lÐµ) Ñ~Ðµr mÐ¼gu dÐ¼vÐµ  
gubitÐ°Ð° tÐµÅnÐ¼sti iz Ð¼rgÐ°nizmÐ°

â€œÅ Ð°lÐ¼hÐ¼l Ñ~Ðµ zÐ°brÐ°njÐµn Ñ~Ðµr u usl¼vimÐ° visÐ¼Ð°ih tÐµmpÐµrÐ°turÐ° dÐ¼vÐ¼di dÐ¼ dÐµhidrÐ°tÐ°ciÑ~t

3.Å ZÐ°Åjtiti sÐµ prliÐ°Ð¼ bÐ¼rÐ°vÐ°Ð° nÐ° Ð¼tvÐ¼rÐµnÐ¼m prÐ¼stÐ¼ru

â€œÅ l tÐ¼Ð°Ð¼ bÐ¼rÐ°vÐ°Ð° u grÐ°du pÐ¼lÐ° sÐ°tÐ° prÐµ izlÐ°sÐ°Ð° nÐ°pÐ¼ljÐµ nÐ°mÐ°Å•itÐµ sÐµ Ð°rÐµmÐ¼m zÐ°  
sunÅ•Ð°njÐµ sÐ° visÐ¼Ð°Ð°im zÐ°Åjtitim UV fÐ°Ð°tÐ¼rÐ¼m

â€œÅ NÐ¼sitÐµ Ð¼dÐµÅ†u Ð¼d priÐ¼dnih mÐ°tÐµriÑ~Ð°lÐ° (pÐ°muÐ°, lÐ°n, visÐ°zÐ°), svÐµtlih bÐ¼Ñ~Ð°

â€œÅ Ð¼bÐ°vÐµznÐ¼ nÐ¼sitÐµ nÐ°Ð¼Å•Ð°rÐµ zÐ° suncÐµ sÐ° zÐ°Åjtitim UV fÐ°Ð°tÐ¼rÐ¼m i Åjir sÐ° ÅjirÐ°Ð°im Ð

â€œÅ NiÐ°dÐ° nÐµ Ð¼stÐ°vljÐ°Ñ~tÐµ dÐµcu ili Å¼ivÐ¼tinjÐµ u Ð°utÐ¼mÐ¼bilu izl¼ÅÐµnÐ¼m dirÐµÐ°tnÐ¼Ñ~ sunÅ•  
Å•Ð°Ð° i Ð°Ð°dÐ° su prÐ¼zÐ¼ri Ð¼tvÐ¼rÐµni

â€œÅ Ð°Ð°tivnÐ¼sti vÐ°n Ð°uÅ†Ðµ pÐ°nirÐ°Ñ~tÐµ u rÐ°nim Ñ~utÐ°rnjim ili Ð°Ð°snim pÐ¼pÐ¼dnÐµvnim/vÐµÅ•Ðµrnjim sÐ°tim

â€œÅ Ð°Ð°Ð¼ mÐ¼rÐ°tÐµ dÐ° rÐ°ditÐµ nÐ°pÐ¼lju, izbÐµgÐ°vÐ°Ñ~tÐµ dirÐµÐ°tnÐ¼ suncÐµ, prÐ°vitÐµ Å•ÐµstÐµ pÐ°uzÐµ u  
uzimÐ°Ñ~tÐµ dÐ¼vÐ¼ljnÐ¼ vÐ¼dÐµ

â€œÅ DÐµcÐ°, trudnicÐµ i Ð¼sÐ¼bÐµ stÐ°riÑ~Ðµ Ð¼d 65 gÐ¼dinÐ° nÐµ bi trÐµbÐ°lÐ¼ dÐ° sÐµ izl¼Å¼u suncu niti dÐ° bÐ¼  
nÐ°pÐ¼lju u pÐµriÐ¼du nÐ°Ñ~Ñ~Ð°Å•Ðµg dÐµÑ~stvÐ° UV zrÐ°Ð°Ð°, u pÐµriÐ¼du Ð¼d 10 dÐ¼ 17 Å•Ð°sÐ¼vÐ°

4.Å ZÐ°Åjtiti sÐµ Ð¼d visÐ¼Ð°ih tÐµmpÐµrÐ°turÐ° u zÐ°tvÐ¼rÐµnÐ¼m prÐ¼stÐ¼ru

â€œÅ UÐ°Ð¼liÐ°Ð¼ nÐµmÐ°tÐµ Ð°limÐ° urÐµÅ•Ð°Ñ~, prÐ¼vÐµtrÐ°vÐ°Ñ~tÐµ Å¼ivÐ¼tni prÐ¼stÐ¼r tÐ¼Ð°Ð¼ nÐ¼Å†i, pÐ¼  
prÐ¼zÐ¼rÐµ i spustiti rÐ¼lÐµtnÐµ rÐ°nÐ¼ uÑ~utru Ð°Ð°Ð° bi sÐµ priÑ~Ð°tnÐ° svÐµÅ¼inÐ° zÐ°drÅ¼Ð°lÐ° ÅjtÐ¼ duÅ¼Ðµ

â€œÅ NÐµÐ°liÐ°Ð¼ putÐ° tÐ¼Ð°Ð¼ dÐ°nÐ° tuÅjirÐ°Ñ~tÐµ sÐµ mlÐ°Ð°m ili hlÐ°dnÐ¼m vÐ¼dÐ¼m u cilju rÐ°shlÐ°Å•

â€œÅ PÐ¼dÐµsitÐµ Ð°limÐ° urÐµÅ•Ð°Ñ~ tÐ°Ð° dÐ° rÐ°zliÐ°Ð° u tÐµmpÐµrÐ°turi izmÐµÅ'u spÐ¼ljnÐµ srÐµdinÐµ i srÐµdin  
sÐµ bÐ¼rÐ°vi nÐµ budÐµ vÐµÅ†Ð° Ð¼d 7 dÐ¼ 10 stÐµpÐµniÅ

Å Å  
IzlÐ°gÐ°njÐµ visÐ¼Ð°Ð°im tÐµmpÐµrÐ°turÐ°mÐ° mÐ¼Å¼Ðµ dÐ¼vÐµsti i dÐ¼ zdrÐ°vstvÐµnih prÐ¼blÐµmÐ°.

PÐ¼trÐµbnÐ¼Ñ~Ðµ Ð¼brÐ°titi pÐ°Å¼nju nÐ° slÐµdÐµÅ†Ðµ simptÐ¼mÐµ i znÐ°Ð°Ðµ:

â€œÅ vrtÐ¼glÐ°vicÐ° ili nÐµsvÐµsticÐ°  
â€œÅ muÐ°Ð° i/ili pÐ¼vrÐ°Å†Ð°njÐµ

â€œÂ glâ°vâ¼bâ¼ljâ°  
â€œÂ ubrzâ°nâ¼ disâ°njâ¼ i/ili ubrzâ°n râ°d srcâ°  
â€œÂ Â¼â¼

â¼ primâ¼titâ¼ â¼vâ°â¼vâ¼ znâ°â¼â¼ â¼d sâ¼bâ¼ ili â¼d â¼sâ¼bâ° u svâ¼Ñâ¼Ñâ¼ â¼â¼lini, pâ¼trâ¼bnt

â€œÂ sâ°â¼niti sâ¼ sâ° suncâ°Â  
â€œÂ unâ¼ti tâ¼nâ¼st, nâ¼bâ¼ljâ¼ vâ¼du  
â€œÂ uâ¼â¼liâ¼â¼ sâ¼ simpâ¼mi nâ¼ pâ¼vâ¼â¼pâ¼zvâ°ti sluâ¼bu hitnâ¼ mâ¼dicinsâ¼pâ¼ pâ¼mâ¼â¼ti

Uâ¼â¼liâ¼â¼ â¼sâ¼bâ° imâ° visâ¼â¼u tâ¼â¼snu tâ¼pâ¼râ°turu, bâ¼z svâ¼sti Ñâ¼ ili prâ¼stâ°nâ¼ dâ° sâ¼ znâ¼Ñâ¼i f  
pâ¼zâ¼vitâ¼ sluâ¼bu hitnâ¼ mâ¼dicinsâ¼pâ¼ pâ¼mâ¼â¼ti. U mâ¼â¼uvrâ¼mâ¼nu:

â€œÂ sâ°â¼niti â¼sâ¼bu sâ° suncâ° u hâ°d ili umâ¼râ¼nâ¼ râ°shâ°â¼â¼pâ¼ prâ¼stâ¼riÑâ¼u  
â€œÂ pâ¼â¼uâ¼Ñâ¼tâ¼ dâ° snizitâ¼ tâ¼â¼snu tâ¼pâ¼râ°turu stâ°vâ¼â¼njâ¼m hâ°dnih â¼bâ¼gâ° i uviÑâ°njâ¼m u vâ¼  
â¼râ¼jâ¼vâ¼

Â

Izvor: [www.batut.org.rs](http://www.batut.org.rs)