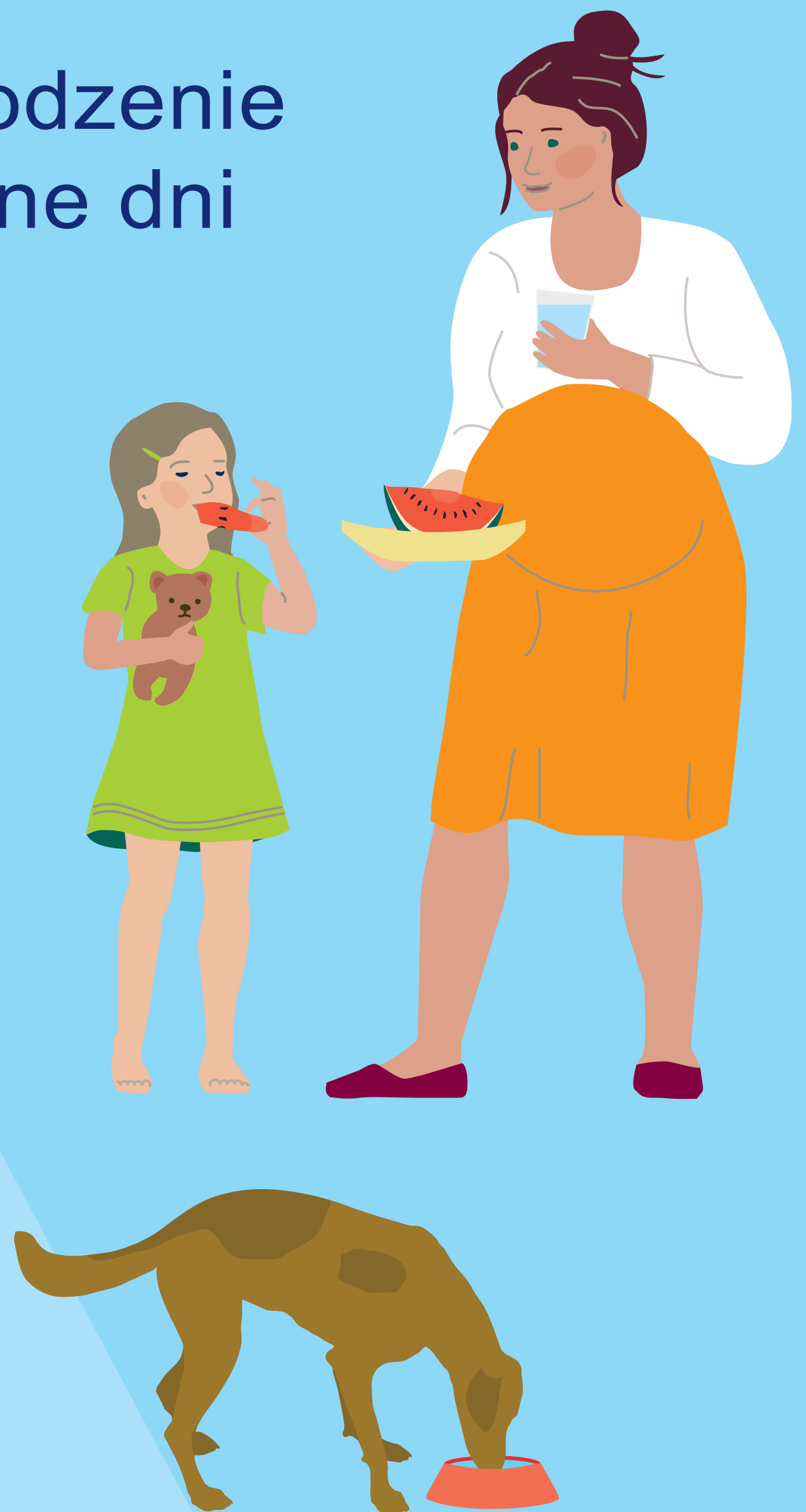
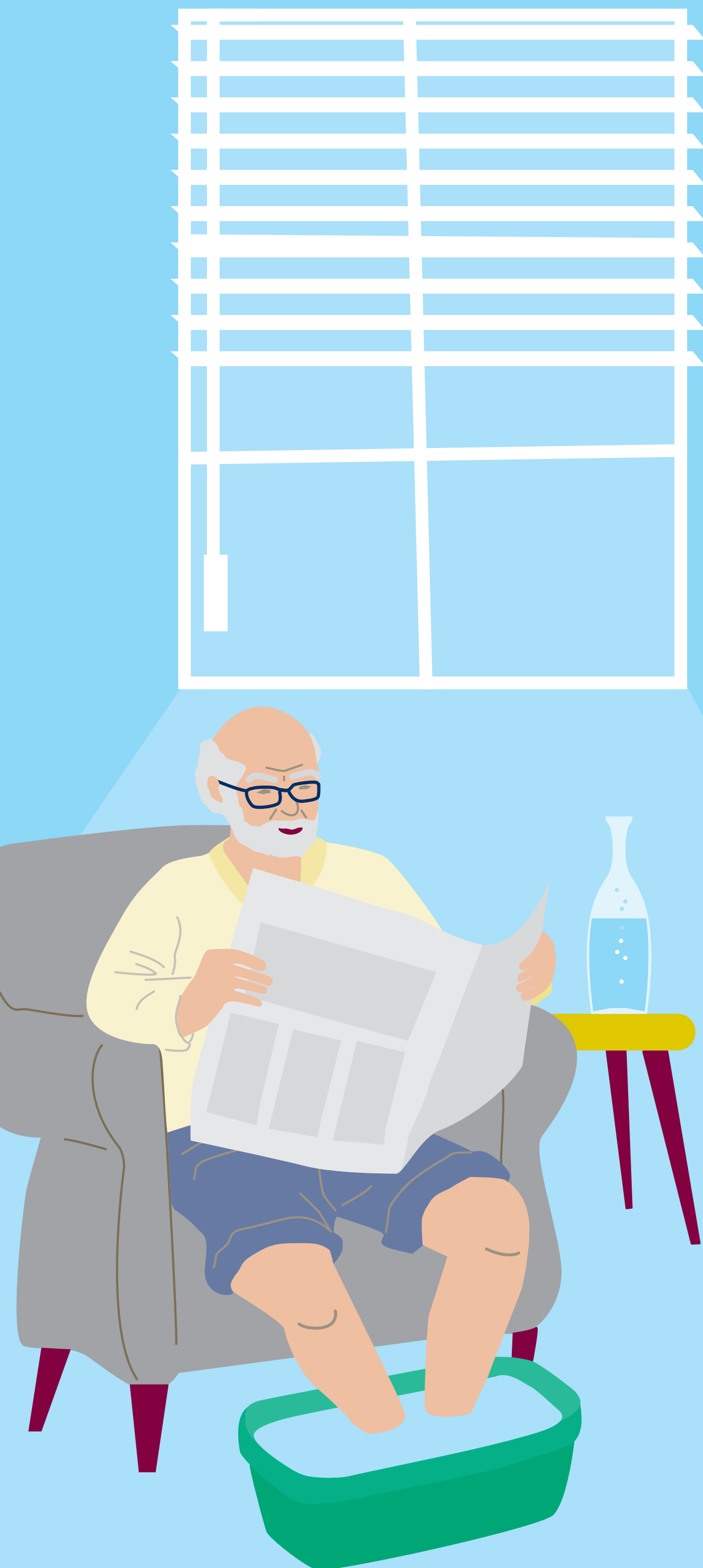


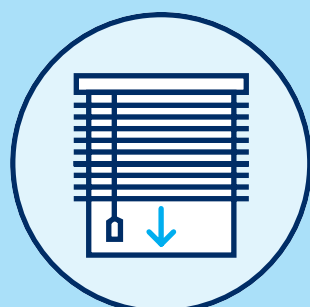


# Słońce. Upał. Ochrona!

Zadbaj  
o ochłodzenie  
w upalne dni



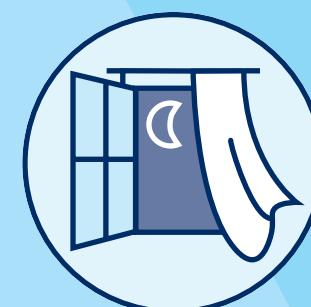
**Dużo pij**  
Postaw wodę, sok z wodą lub niesłodzoną herbatę w widocznym miejscu



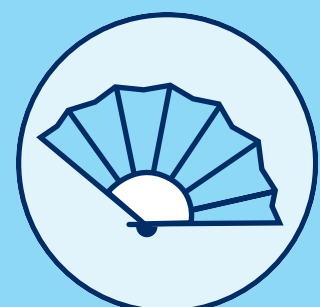
**Zacieniaj w ciągu dnia**  
Odpowiednio wcześniej zamykaj żaluzje, rolety lub zasłony



**Odżywiaj się lekko**  
Świeże owoce i warzywa, zupy na zimno, niewielkie porcje



**Wietrzenie w nocy**  
Otwieraj okna, gdy na zewnątrz jest chłodniej niż w pomieszczeniu



**Schładzanie ciała**  
Zrób przeciąg, kąpiel dla stóp lub przykładaj wilgotne ręczniki



Więcej informacji na temat postępowania w czasie upałów:  
[www.lzg.nrw.de/hitzeinfo](http://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo)