

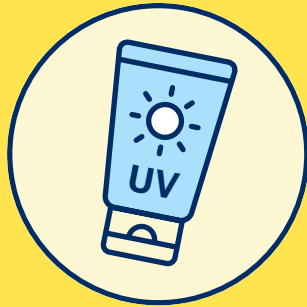
Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde
güvenle gezin



Şapka takın

Güneş şapkası ve güneş
gözlüğü takın



Cildinizi koruyun

Yüksek güneş koruma
faktörlü güneş kremi kullanın



Bol sıvı için

Yanınıza bol miktarda su alın ve
yolda tekrar tekrar doldurun



Gölgede kalın

Ağaçların altında, parklarda
veya serin binalarda kalın



Öğle sıcaklığından kaçın

Mümkünse sadece sabah ve
akşam dışarı çıkın



Sıcak havalarda yapılması gerekenler
hakkında daha fazla bilgi için:
www.lzg.nrw.de/hitzeinfo