



Słońce. Upał. Ochrona!

Wspólna ochrona
w upalne dni



Pamiętaj o nawadnianiu

Podawaj dużo wody, soków z wodą
ub niesłodzonej herbaty



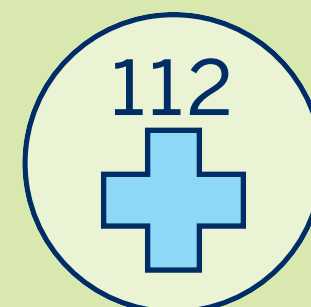
Oferuj pomoc

Przejmij załatwianie spraw dla osób
starszych, kobiet w ciąży lub osób
chorych



Informuj innych

Pozostań w kontakcie i dziel się
informacjami na temat upału



Korzystaj z telefonów alarmowych

Zachowaj czujność i wezwij
pogotowie w nagłych wypadkach



Odżywiaj się lekko

Świeże owoce i warzywa,
zupy na zimno, niewielkie porcje



Więcej informacji na temat
postępowania w czasie upałów:
www.lzg.nrw.de/hitzeinfo