

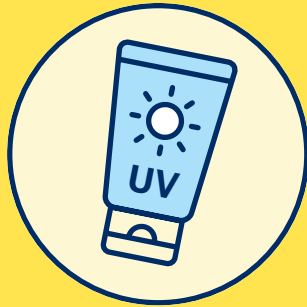
# Güneş. Sıcak. Koruma!

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](http://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo)