



Солнце. Жара. Защита!

Сохраняйте
прохладу в
жаркие дни



Обильное питье
Поставьте воду, сок или несладкий чай на видном месте



Тень в течение дня
Своевременно закрывайте ставни, жалюзи или шторы



Легкая пища
Ешьте свежие фрукты и овощи, холодные супы, небольшими порциями



Проветривание ночью
Открывайте окна, если на улице прохладнее, чем в помещении



Охлаждение тела
Создайте сквозняк, принимайте ванночки для ног или прикладывайте мокрые полотенца



Дополнительная информация
о том, как вести себя в жаркую погоду:
www.lzg.nrw.de/hitzeinfo