



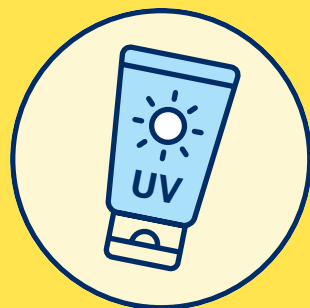
Słońce. Upał. Ochrona!

Bezpieczne wyjścia
w upalne dni



Zakryj głowę

Noś kapelusz od słońca i okulary przeciwsłoneczne



Ochrona skóry

Używaj kremu od słońca z wysokim filtrem



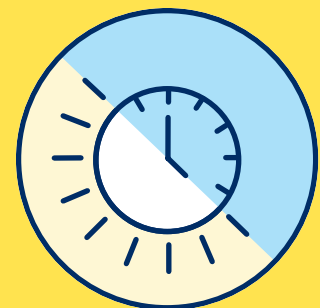
Dużo pij

Zabierz ze sobą dużo wody i uzupełniaj ją w drodze



Pozostań w cieniu

Przebywaj pod drzewami, w parkach lub w chłodnych budynkach



Unikaj upałów w południe

W miarę możliwości wychodź na zewnątrz tylko rano i wieczorem



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