



Солнце. Жара. Защита!

Единство и забота
в жаркие дни



Напоминание о питье

Предлагайте много воды, соки
или несладкий чай



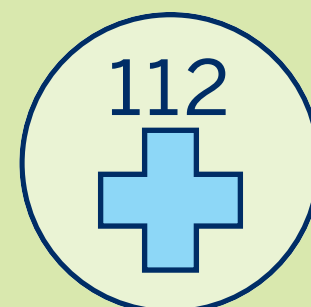
Предложение помощи

Выполняйте поручения пожилых
людей, беременных женщин или
больных людей



Информирование окружающих

Оставайтесь на связи и делитесь
советами по борьбе с жарой



Использование экстренного вызова

Будьте внимательны и в случае
необходимости вызывайте
скорую помощь



Легкая пища

Ешьте свежие фрукты и овощи,
холодные супы, небольшими
порциями



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