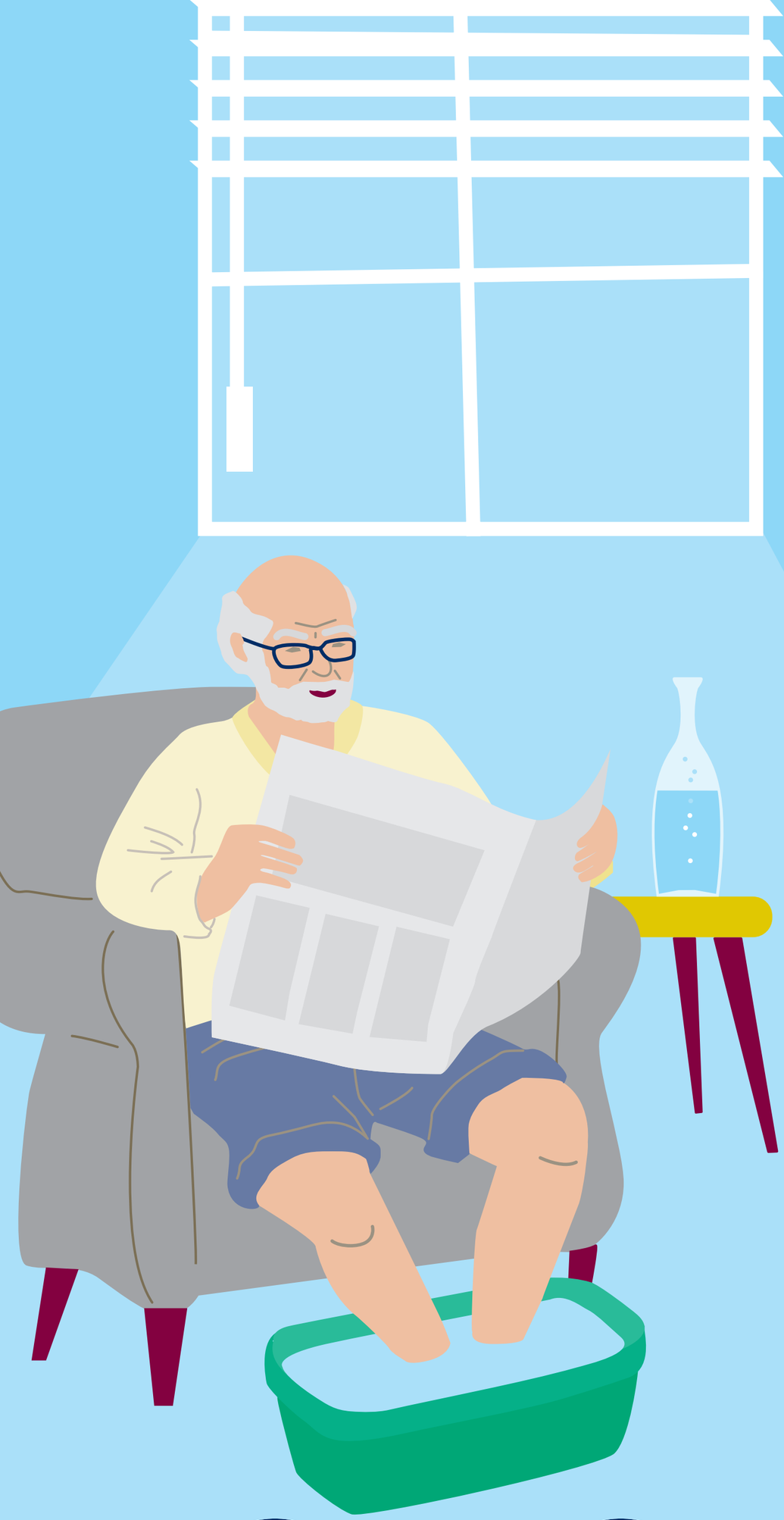
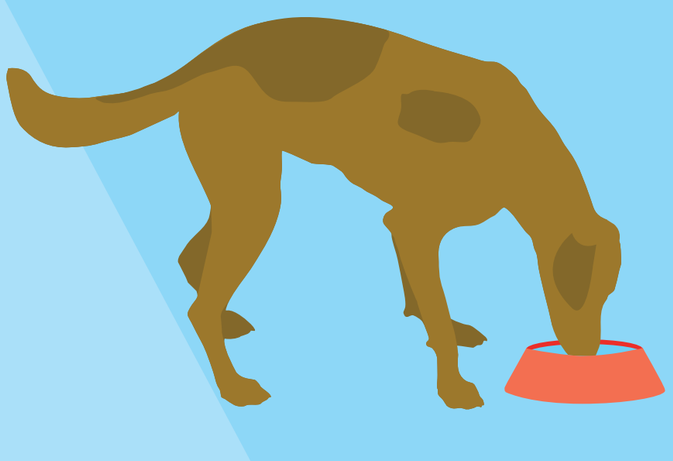
Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

Солнце. Жара. Защита!

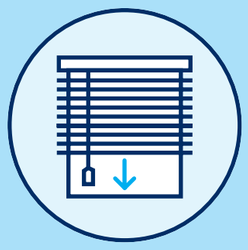
Сохраняйте прохладу в жаркие дни





Обильное питье

Поставьте воду, сок или несладкий чай на видном месте



Тень в течение дня

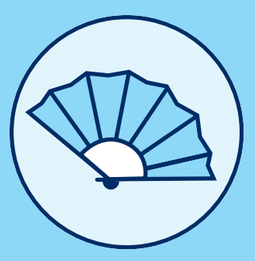
Своевременно закрывайте ставни, жалюзи или шторы

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