



# 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



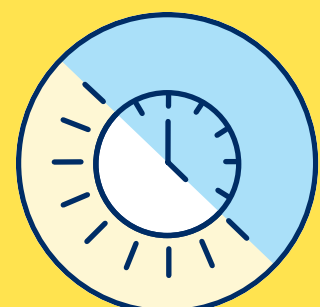
### Dużo pij

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.hitze.nrw.de](http://www.hitze.nrw.de)