



# Słońce. Upał.

## Ochrona!

Wspólna ochrona  
w upalne dni



#### Pamiętaj o nawadnianiu

Podawaj dużo wody, soków z wodą  
ub niesłodzonej herbaty



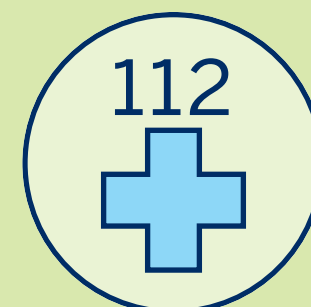
#### Oferuj pomoc

Przejmij załatwianie spraw dla osób  
starszych, kobiet w ciąży lub osób  
chorych



#### Informuj innych

Pozostań w kontakcie i dziel się  
informacjami na temat upału



#### Korzystaj z telefonów alarmowych

Zachowaj czujność i wezwij  
pogotowie w nagłych wypadkach



#### Odżywiaj się lekko

Świeże owoce i warzywa,  
zupy na zimno, niewielkie porcje



Więcej informacji na temat  
postępowania w czasie upałów:  
[www.hitze.nrw.de](http://www.hitze.nrw.de)