



Солнце. Жара. Защита!

Безопасное пребывание на улице в жаркие дни



Защита головы
Носите солнцезащитную шляпу
и солнцезащитные очки



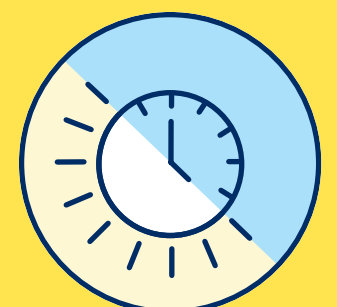
Защита кожи
Пользуйтесь кремом с высоким
фактором защиты от солнца



Обильное питье
Берите с собой достаточно
воды и пополняйте запас во
время прогулки



Пребывание в тени
Оставайтесь под деревьями,
в парках или в прохладных
зданиях



**Избежание воздействия
полуденной жары**
Выходите на улицу
преимущественно утром и
вечером



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

www.lfga.nrw.de