



Солнце. Жара. Защита!

Единство и забота
в жаркие дни



Напоминание о питье

Предлагайте много воды, соки или несладкий чай



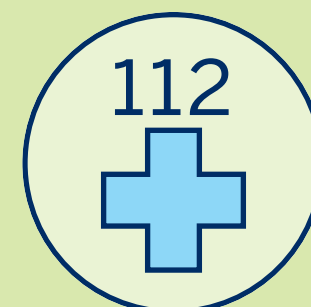
Предложение помощи

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.hitze.nrw.de

www.lfga.nrw.de