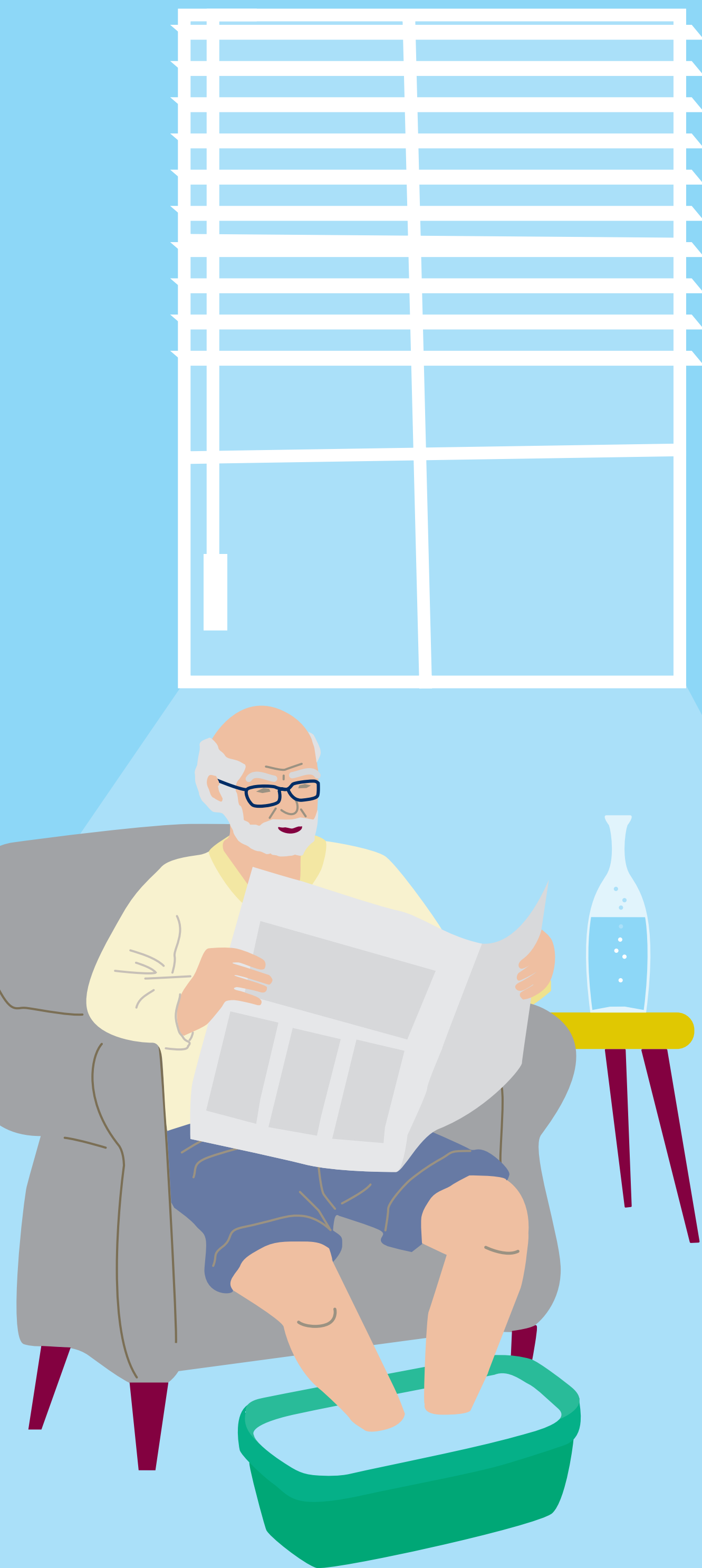


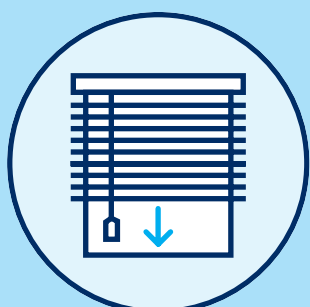


# Солнце. Жара. Защита!

## Сохраняйте прохладу в жаркие дни



**Обильное питье**  
Поставьте воду, сок или несладкий чай на видном месте



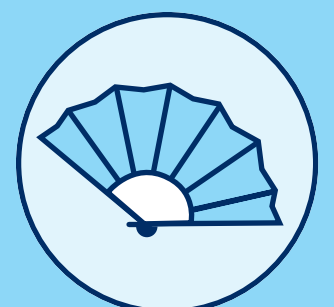
**Тень в течение дня**  
Своевременно закрывайте ставни, жалюзи или шторы



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

[www.lfga.nrw.de](http://www.lfga.nrw.de)