

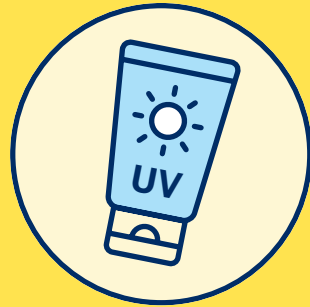


Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde
güvenle gezin



Şapka takın
Güneş şapkası ve güneş
gözlüğü takın



Cildinizi koruyun
Yüksek güneş koruma
faktörlü güneş kremi kullanın



Bol sıvı için
Yanınıza bol miktarda su alın ve
yolda tekrar tekrar doldurun



Gölgede kalın
Ağaçların altında, parklarda
veya serin binalarda kalın



Öğle sıcaklığından kaçın
Mümkünse sadece sabah ve
akşam dışarı çıkın



Sıcak havalarda yapılması gerekenler
hakkında daha fazla bilgi için:

www.hitze.nrw.de

www.lfga.nrw.de