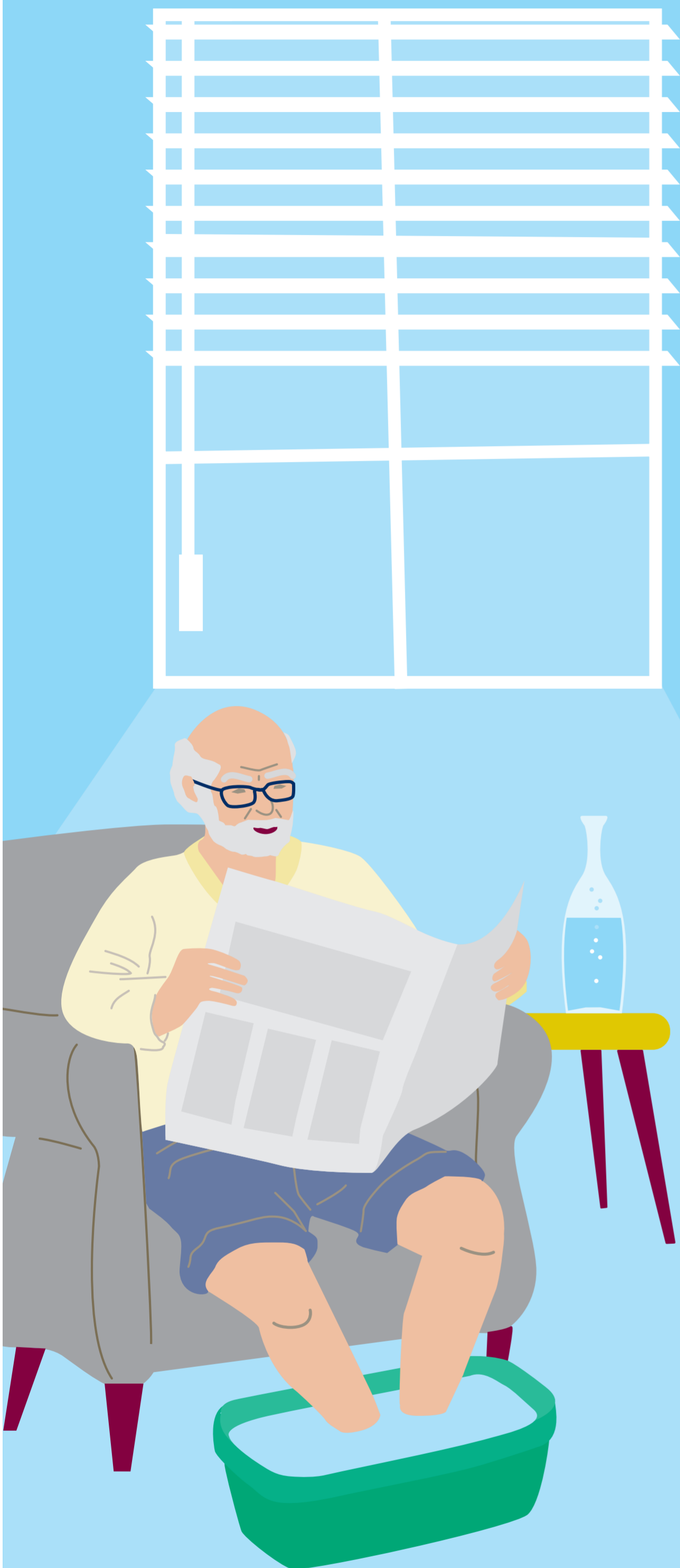




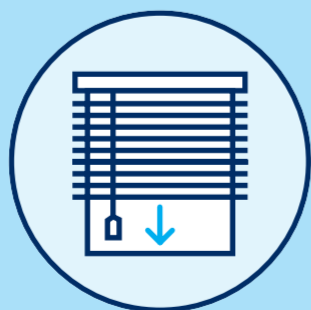
Słońce. Upał. Ochrona!

Zadbaj
o ochłodzenie
w upalne dni



Dużo pij

Postaw wodę, sok z wodą lub niesłodzoną herbatę w widocznym miejscu



Zacieniaj w ciągu dnia

Odpowiednio wcześnie zamykaj żaluzje, rolety lub zasłony



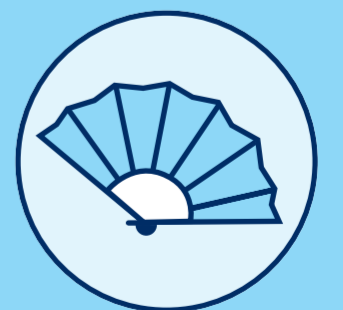
Odżywiaj się lekko

Świeże owoce i warzywa, zupy na zimno, niewielkie porcje



Wietrzenie w nocy

Otwieraj okna, gdy na zewnątrz jest chłodniej niż w pomieszczeniu



Schładzanie ciała

Zrób przeciąg, kąpiel dla stóp lub przykładaj wilgotne ręczniki



Więcej informacji na temat postępowania w czasie upałów:
www.hitze.nrw.de