



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