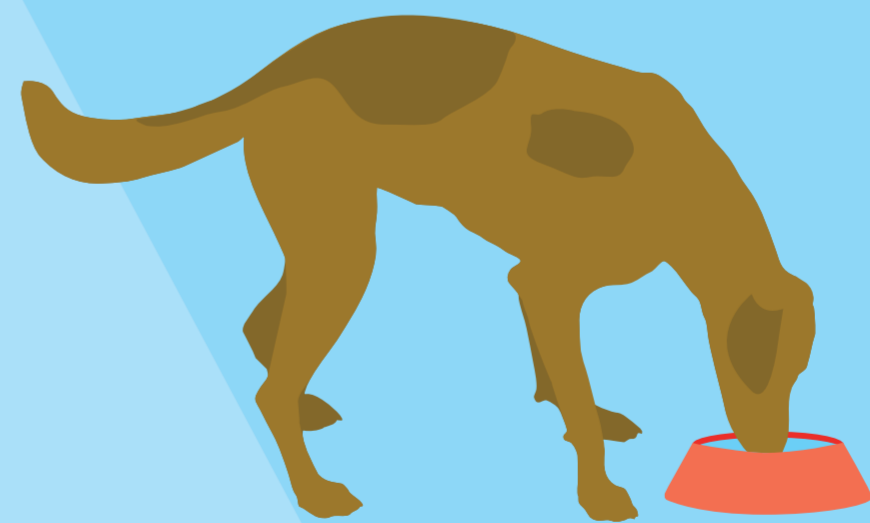
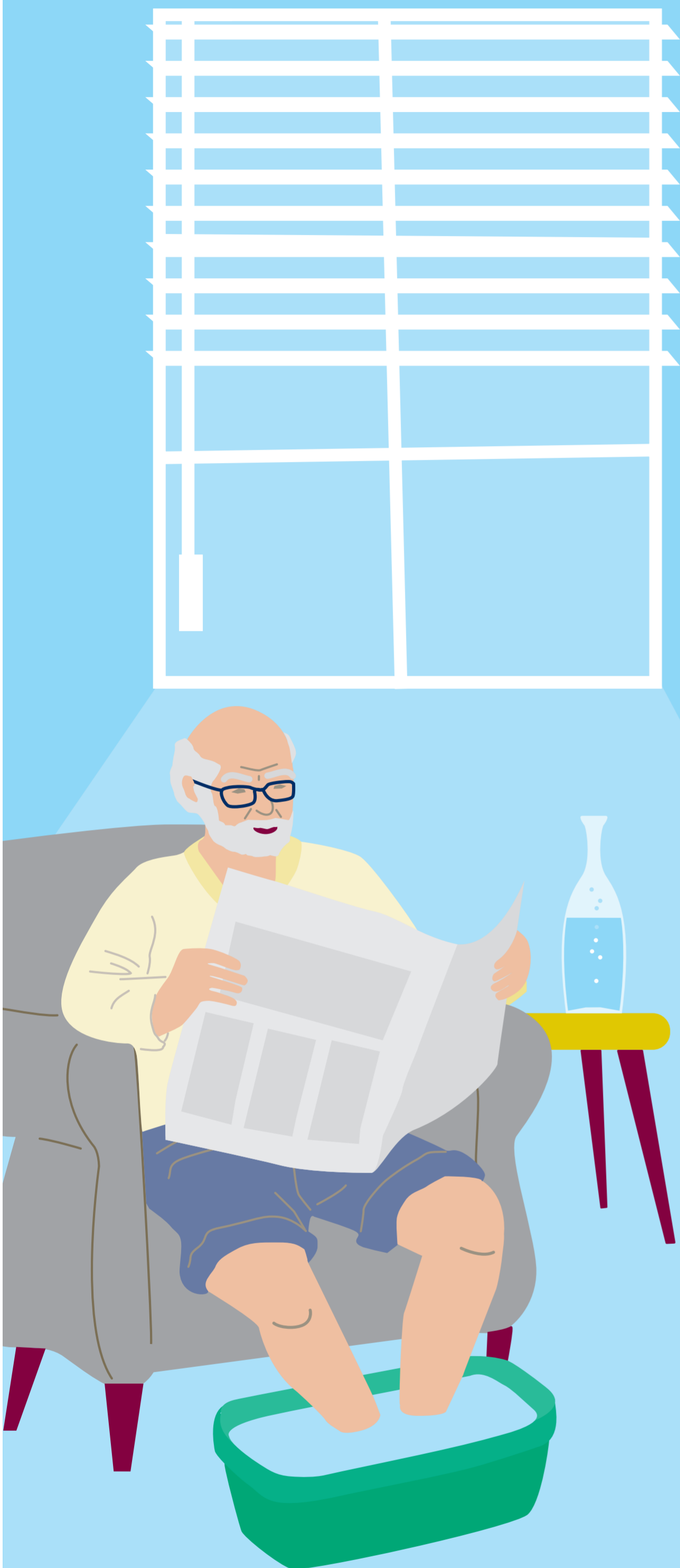




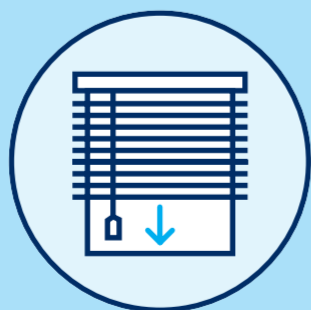
Солнце. Жара. Защита!

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



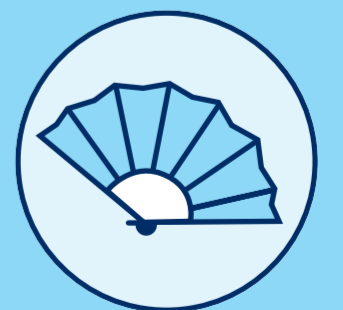
Легкая пища

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