



# 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 sıcağından kaçının

Mümkünse sadece sabah ve akşam dışarı çıkın



Sıcak havalarda yapılması gerekenler hakkında daha fazla bilgi için:  
[www.hitze.nrw.de](http://www.hitze.nrw.de)