



# Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde  
birlikte güçlüyüz



#### Su içmeyi unutmayın

Bol miktarda su, meyveli soda veya şekerli çaylar sunun



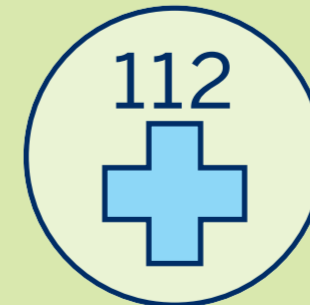
#### Yardım teklif edin

Yaşlılar, hamile kadınlar veya hastaların küçük işlerini yapın



#### Başkalarını bilgilendirin

İletişimde kalın ve sıcakla ilgili bilgi verin



#### Acil durum çağrısını kullanın

Dikkatli olun ve acil bir durumda ambulans çağırın



#### Hafif yemekler yiyin

Taze meyve ve sebzeler, soğuk çorbalar, küçük porsiyonlar



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