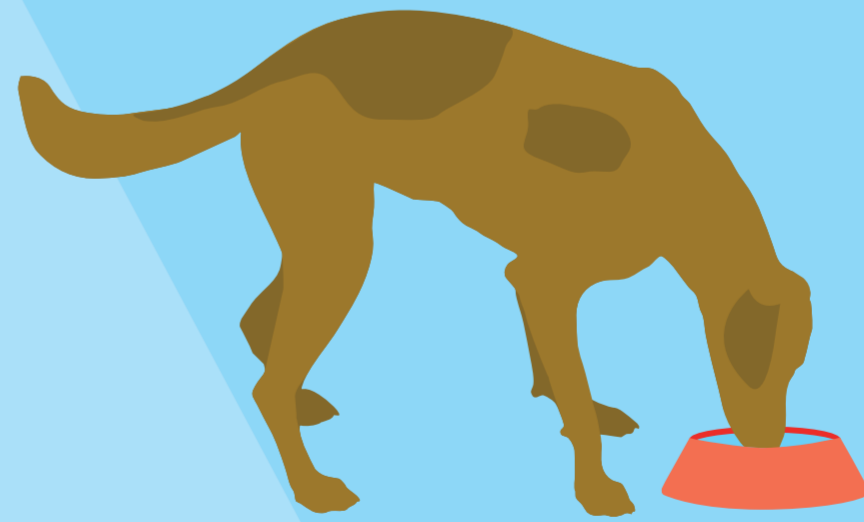
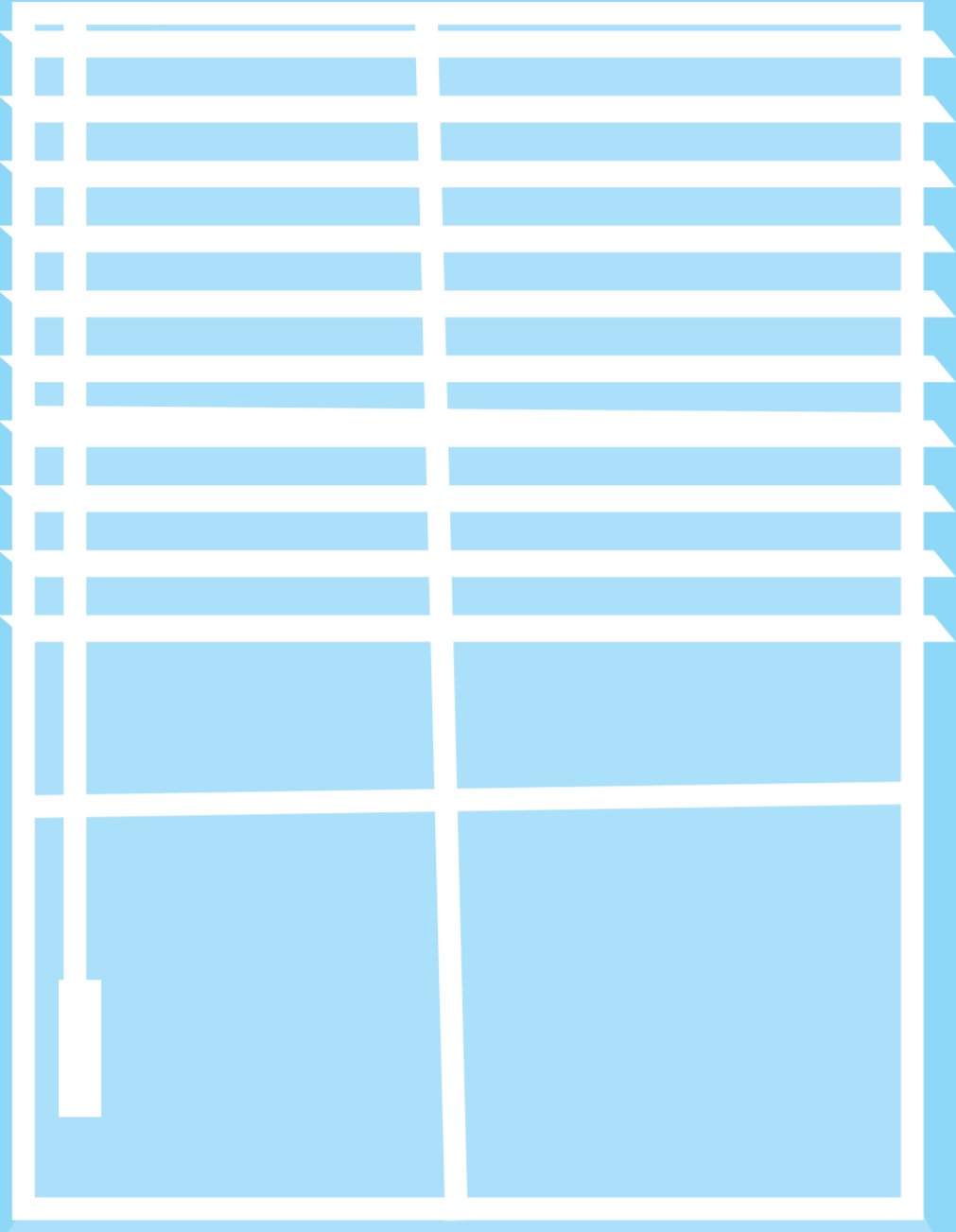




# Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde  
serin kalın



#### Bol sıvı için

Su, meyveli soda veya şekersiz çayı  
açıkça görülebilecek bir yere koyun



#### Gün boyunca gölge

Panjurları, jaluzileri veya perdeleri  
zamanında kapatın



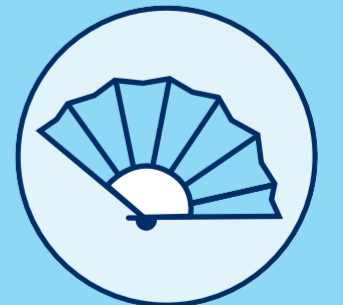
#### Hafif yemekler yiyin

Taze meyve ve sebzeler, soğuk  
çorbalar, küçük porsiyonlar



#### Geceleri evi havalandırın

Dışarısı içeriden daha serin  
olduğunda pencereleri açın



#### Vücudunuzu soğutun

Hava akımını sağlayın, ayaklarınızı  
suya sokun veya vücudunuza nemli  
bezler uygulayın



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