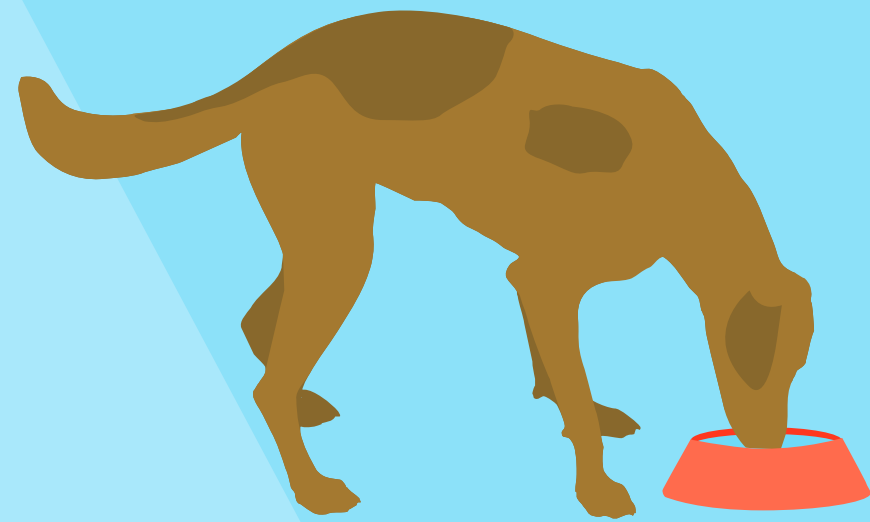
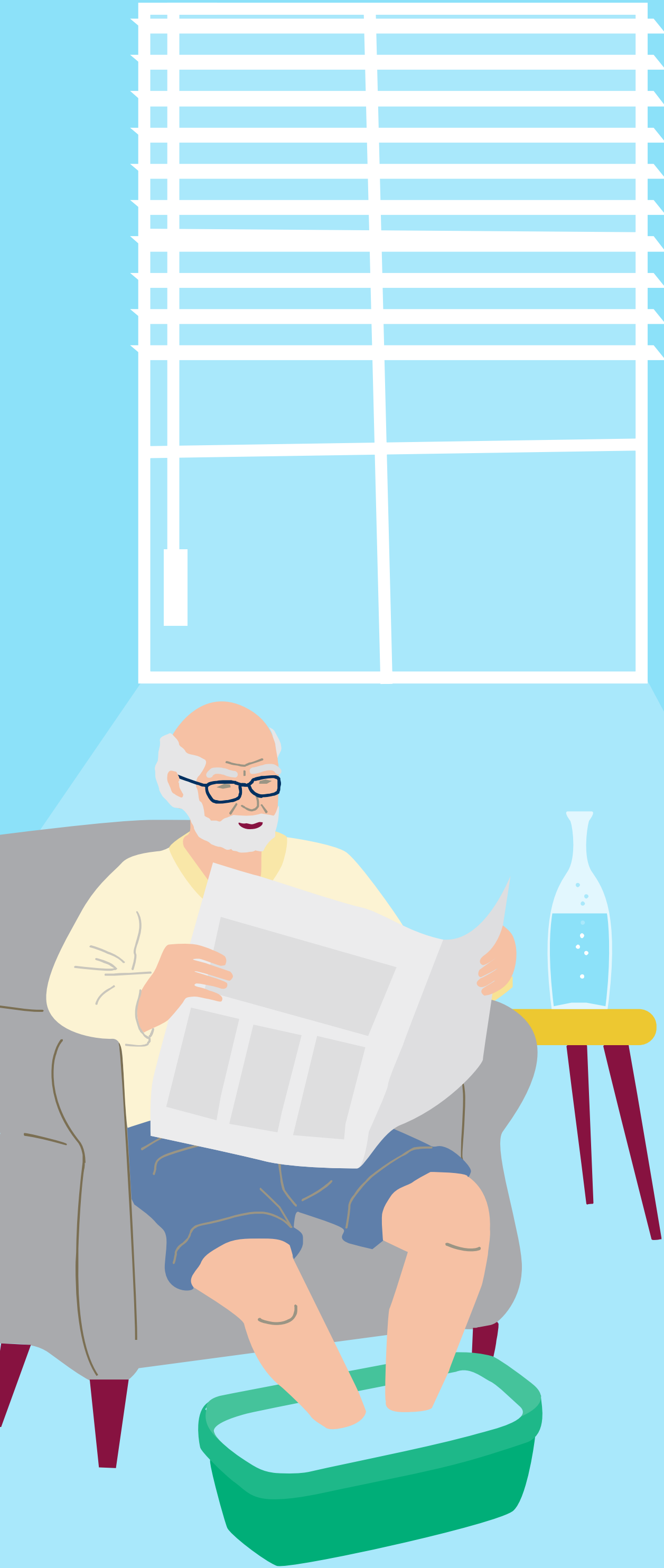


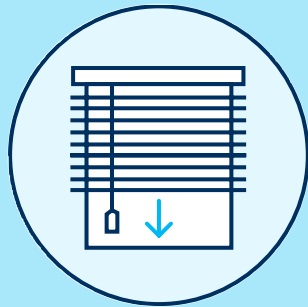
Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde
serin kalın



Bol sıvı için

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



Gün boyunca gölge

Panjurları, jaluzileri veya perdeleri
zamanında kapatın



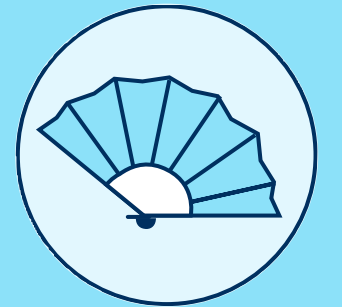
Hafif yemekler yiyin

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.lzg.nrw.de/hitzeinfo



www.hamm.de/hitze



Stadt Hamm
Sağlık Dairesi ve Çevre Dairesi
(Gesundheitsamt und Umweltamt)

www.nrw.de