

Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde
birlikte güçlüyüz



Su içmeyi unutmayın

Bol miktarda su, meyveli soda veya şekerli çaylar sunun



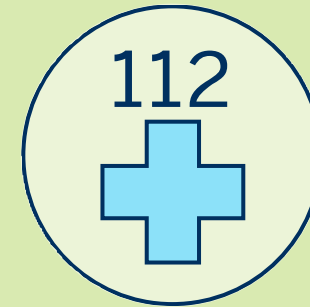
Yardım teklif edin

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.lzg.nrw.de/hitzeinfo



www.hamm.de/hitze



Hamm:

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

www.nrw.de