



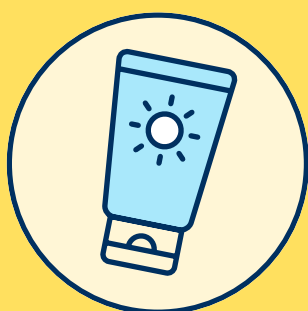
Солнце. Жара. Защита!

Безопасное пребывание
на улице в жаркие
дни



Защита головы

Носите солнцезащитную шляпу
и солнцезащитные очки



Защита кожи

Пользуйтесь кремом с высоким
фактором защиты от солнца



Обильное питье

Берите с собой достаточно
воды и пополняйте запас во
время прогулки



Пребывание в тени

Оставайтесь под деревьями,
в парках или в прохладных
зданиях



Избежание воздействия полуденной жары

Выходите на улицу
преимущественно утром и
вечером



Дополнительная информация
о том, как вести себя в жаркую погоду:
www.lzg.nrw.de/hitzeinfo



www.hamm.de/hitze



Stadt Hamm
Управление здравоохранения и Управление охраны
окружающей среды
(Gesundheitsamt und Umweltamt)

www.nrw.de