

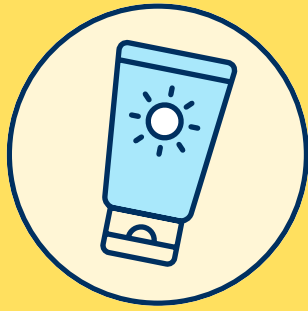
Güneş. Sıcak. Koruma!

Sıcak günlerde
güvenle gezin



Şapka takın

Güneş şapkası ve güneş
gözlüğü takın



Cildinizi koruyun

Yüksek güneş koruma
faktörlü güneş kremi kullanın



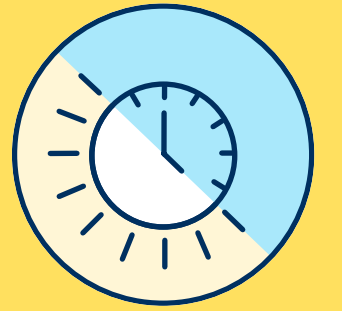
Bol sıvı için

Yanınıza bol miktarda su alın ve
yolda tekrar tekrar doldurun



Gölgede kalın

Ağaçların altında, parklarda
veya serin binalarda kalın



Öğle sıcağından kaçının

Mümkünse sadece sabah ve
akşam dışarı çıkın



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