

## Sıcak hava için tavsiyeler



- Bol sıvı alın.
- En iyisi sudur.
- İçki **içmeyin**.
- Hafif kıyafetler giyin.
- Bol kıyafetler giyin.
- En iyisi pamuklu açık renk kıyafetlerdir.



- Şapka takın.



- Güneş kremi kullanın.

- Odaları
  - sabah
  - akşam havalandırın.
- Gündüz
  - güneřlikleri kapalı tutun
  - perdeleri kapalı tutun.
- Kullanılmayan elektrikli aletleri kapatın.



- Spor yaparken kendinizi **zorlamayın**.
- Gölgede kalın.
- Zorlayıcı bir iş **yapmayın**.



- Sıcak hava için tavsiyeler özellikle:
- çocukların ve
  - yaşlıların sağlığı için önemlidir.