

Поради у спеку

- Пийте якнайбільше.
- Найкраще пити воду.
- **Не вживайте** алкоголь.



- Носіть легкий одяг.
- Носіть вільний одяг.
- Найкращим є світлий одяг з бавовни.
- Носіть капелюх від сонця.

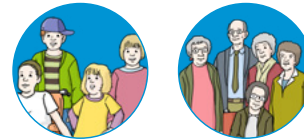


- Користуйтеся сонцезахисним кремом.



- Провітрюйте приміщення
 - вранці
 - ввечері
- Залишайте вдень закритими
 - ролети
 - штори
- Вимикайте електроприлади, якими ви не користуєтеся.

- **Не займайтеся** виснажливими видами спорту.
- Залишайтеся у тіні.
- **Не виконуйте** важку роботу.



Поради у спеку особливо важливі для здоров'я:

- дітей
- літніх людей

.....

Інформацію ви можете отримати у службі медичної експертизи та нагляду управління охорони здоров'я регіонального союзу Саарбрюкена.

Регіональний союз Саарбрюкена
Управління охорони здоров'я | Служба медичної експертизи та нагляду
Stengelstraße 10-12 | 66117 Saarbrücken
Тел. 0049 (0)681 506-5380