

# Sıcak hava için tavsiyeler

- Bol sıvı alın.
- En iyisi sudur.
- İçki **ıçmeyin**.



- Hafif kıyafetler giyin.
- Bol kıyafetler giyin.
- En iyisi pamuklu açık renk kıyafetlerdir.
- Şapka takın.
- Güneş kremi kullanın.



- Odaları
  - sabah
  - akşam havalandırın.
- Gündüz
  - güneşlikleri 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.

Bilgi için Saarbrücken Bölgesel Birliği  
Sağlık Müdürlüğü'nün Resmi Tıp Dairesine danışabilirsiniz.

Saarbrücken Bölgesel Birliği  
Sağlık Müdürlüğü | Resmi Tıp Dairesi  
Stengelstraße 10-12 | 66117 Saarbrücken  
Tel. 0049 (0)681 506-5380