

Yazı daha iyi geçirin - işte yolu!

Aşırı sıcak dönemler için dokuz ipucu



Aşırı sıcak havalar için dokuz ipucu - kendinizi nasıl koruyabilirsiniz!

- | | | |
|---|--|---|
|  <p>Çok önemli:
Yeterince sıvı için ve bol
sulu yiyecekler tüketin*</p> |  <p>Tercihen geceleri/
sabah erken saatlerde
havalandırma yapın</p> |  <p>Aşırı sıcak uyarılarına
(örneğin Alman Meteoroloji
Servisi'nin) abone olun ve
bu bilgileri paylaşın</p> |
|  <p>Hafif ve bol
giysiler giyin</p> |  <p>Odaları gün boyunca
gölgelendirin</p> |  <p>Vücudunuzu
serinletin</p> |
|  <p>İlaç planınızı gerekirse
doktorla görüştükten
sonra ayarlayın</p> |  <p>Gölgede kalın, güneş
altında olduğunuzda
başınızı örtün</p> |  <p>Aktiviteleri daha serin
saatlere erteleyin</p> |

*Önceden var olan belirli hastalıklar (örneğin diyalize girme zorunluluğu) durumunda, lütfen izin verilen sıvı tüketim miktarını doktorunuzla görüşün.