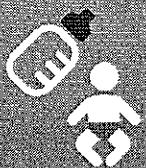


# HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

A HÖGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE  
ÉRDEKÉBEN FIATAL ANYUKÁK ÉS  
KISGYERMEKEK SZÁMÁRA



Csecsemőket, kisgyermeket  
árnyékban levegőztessünk!  
Ne sétaltassunk  
a hőségben kisbaba!



A babák különösen sok folyadékot  
igényelnek a szoptatáson kívül is,  
mindig kínáljuk meg tiszta vízzel,  
vagy piaci sót tartalmazó citromos  
teával a szoptatás után.



Sose hagyjunk gyermekeket,  
állatokat (kutyát) zárt,  
szellőzés nélküli  
parkoló autóban!

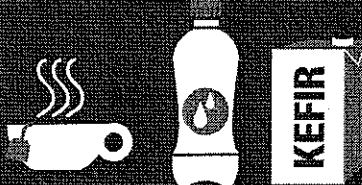


Ha van elektromos ventilátora,  
használja a nagy melegben!  
Lehetőleg éjjel szellőztessen!



Széles karimájú kalappal,  
napszemüveggel védje  
magát és gyermekét!

## MIT IGYON



Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes  
üdítők, paradicsomlé, aludttej,  
kefir, joghurt, levesek

## MIT NE IGYON



Kávé, alkohol tartalmú italok,  
magas koffein- és cukortartalmú  
üdítőitalok



# HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

A HÓGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE  
ÉRDEKÉBEN IDŐSEK SZÁMÁRA



A 65 évvel idősebb, fogyatékossgal élő, vagy különösen a szívbetegségben és magas vérnyomástól szenvedők a melegben fokozódó panaszokkal azonnal forduljanak orvoshoz!



Nagy melegben zuhanyozzon langyos vagy hideg vízzel akár többször is!

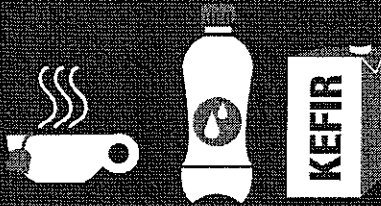


Ha van elektromos ventilátora, használja a nagy melegben! Kánikulai napokon a különösen meleg dél körüli, kora délutáni órákat töltsen otthon, besötétített szobában, viszonylag hűvösben!



Forró nyári napokon ne a legmelegebb órákra időzítse a bevásárlást!

## MIT IGYON



Víz, ásványvíz, tea, szénsavmentes üdítők, paradicsomlé, aludttej, kefir, joghurt

## MIT NE IGYON



Kávé, alkohol tartalmú italok, magas koffein- és cukortartalmú üdítőitalok

*Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot. Igyon a szokásosnál egy literrel többet a forró napokon!*