

#tartsdtávolahőséget

Hűtsd a testedet és pótdold a folyadékvesztésedet!

**VISELJ VILÁGOS,
LAZA ÖLTÖZÉKET!**



**IGYÁL ELEGENDŐ
MENNYISÉGŰ VIZET!**



**NAPONTA TÖBBSZÖR
ZUHANYOZZ
VAGY FÜRÖDJ
LANGYOS VÍZBEN!**

**KERÜLD A CUKROS,
ALKOHOLOS ÉS
KOFFEINTARTALMÚ
ITALOKAT!**

**Forrás: WHO
Regional Office for Europe**



**NEMZETI
NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
KÖZPONT**