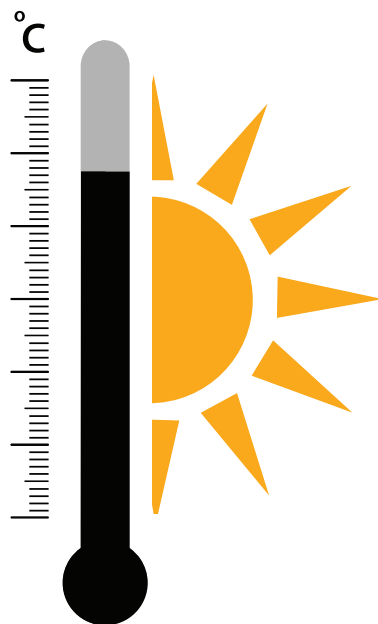


HEAT STROKE PREVENTION



- Drink Plenty of Fluids
- Take a Cool Shower
- Wear Light-Colored
- Limit Outdoor time
- Reduce Alcoholics
- Use a Sunscreen
- Wear Sunglasses
- Loose Clothing
- Eat Light Food
- Stay Away from Direct Sun Exposure
- Avoid Exercising During The Hottest Part of the Day
- Take Precautions with Medication



HITZSCHLAGPRÄVENTION

- Trinke ausreichend Flüssigkeit
- Verwenden Sie einen Sonnenschutz
- Reduzieren Sie Alkohol zu trinken
- Begrenzen Sie die Zeit im Freien
- Nehmen Sie eine kühle Dusche
- Tragen Sie helle Kleidung
- Essen Sie leichte Kost
- Lockere Kleidung
- Tragen Sie eine Sonnenbrille
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung
- Vermeiden Sie Sport während der heißesten Zeit des Tages
- Treffen Sie Vorsichtsmaßnahmen bei der Einnahme von Medikamenten



PREVENCE ÚPALU

- Pijte dostatek tekutin
- Používejte opalovací krém
- Dejte si studenou sprchu
- Snižte množství alkoholiků
- Omezte venkovní čas
- Noste světlou barvu
- Nosit sluneční brýle
- Jezte lehké jídlo
- Volné oblečení
- Vyhýbejte se přímému slunečnímu záření
- Vyhněte se cvičení během nejžhavější části dne
- Dodržujte bezpečnostní opatření s léky



ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА

- Пейте много жидкости
- Используйте солнцезащитный крем
- Ограничьте время на открытом воздухе
- Уменьшите количество алкоголя
- Носите солнцезащитные очки
- Принимайте прохладный душ
- Носите свободную одежду
- Носите светлую одежду
- Ешьте легкую пищу
- Держитесь подальше от прямых солнечных лучей
- Избегайте физических упражнений в самое жаркое время дня.
- Соблюдайте меры предосторожности при приеме лекарств



PRÉVENTION DES COUPS DE CHALEUR

- Buvez beaucoup de liquides
- Prenez une douche fraîche
- Mangez des aliments légers
- Utilisez un écran solaire
- Vêtements amples
- Porter des lunettes de soleil
- Réduire les boissons alcoolisées
- Portez des vêtements de couleur claire
- Limiter le temps passé à l'extérieur
- Éloignez-vous de l'exposition directe au soleil
- Évitez de faire de l'exercice pendant la partie la plus chaude de la journée
- Prenez des précautions avec les médicaments