

ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ ЖАРЫ ДАВАЙТЕ ОБЪЕДИНИМСЯ!



Уделяйте особое внимание людям, принадлежащим к наиболее уязвимым группам:

- Грудничкам и маленьким детям
- Пожилым людям
- Людям с хроническими заболеваниями
- Одиноким людям

Несколько советов:



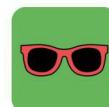
Регулярно пейте. Выпивайте не менее 1,5 л жидкости в день (вода, чай, травяной чай и т. д.). Напоминаем, что водопроводная вода является питьевой.



В самые жаркие часы (с 11:00 до 15:00) по возможности оставайтесь в помещении. Закрывайте ставни или шторы днем и проветривайте помещение ночью.



Старайтесь не выходить на открытое солнце, по возможности держитесь в тени.



Позаботьтесь о детях: не забудьте надеть им головной убор, солнцезащитные очки и нанести солнцезащитный крем.



Поддерживайте общение с самыми уязвимыми людьми в вашем окружении.



Избегайте употребления алкоголя и напитков с высоким содержанием сахара.



Никогда не оставляйте в одиночестве человека или животное в припаркованном автомобиле.



VERVIERS

Не оставайтесь в одиночестве и не стесняйтесь обращаться за помощью в администрацию вашей коммуны!

Если вы живете один, попросите кого-нибудь из родных регулярно вас навещать.

Если вы являетесь жителем города Вервье и хотите, чтобы вам звонили на регулярной основе, вы можете зарегистрироваться в специальном списке обзвона нашей

За дополнительной информацией, пожалуйста, обращайтесь в Службу Здравоохранения по телефону 087 325 397 или по адресу sante@verviers.be.