

AŞIRI SICAK HAVALARDA, BİRBİRİMİZLE DAYANIŞMADA OLALIM



En savunmasız olanlara özellikle dikkat edin:

- Bebekler ve küçük çocuklar
- yaşlılar
- kronik hastalar
- Yanlış yaşayan insanlar

Bazı ipuçları :



Düzenli olarak sıvı alın. En az 1,5 L (su, çay, bitki çayları ...) için.
Bir hatırlatma olarak, musluk suyu kesinlikle içilebilir durumdadır.



En sıcak saatlerde (11:00-15:00) mümkün olduğunca içeride kalın.
Gündüzleri panjurları veya perdeleri kapatın ve geceleri havalandırın.



Mümkün olduğunca gölgede kalın.



Çocuklarınıza şapka, güneş gözlüğü ve güneş kremi sürmeyi unutmayın.



Çevrenizdeki en dayanıksız insanlarla düzenli iletişimde bulunun.



Alkol ve şekerli içecekler tüketmekten kaçının.



Park edilmiş bir araçta asla bir insanı veya bir hayvanı yalnız bırakmayın.



VERVIERS

Yalnız kalmayın ve Belediye idaresinden yardım istemekten çekinmeyin!

Yalnız yaşıyorsanız, ailenizden birinden sizinle düzenli olarak iletişimde bulunmasını isteyin.

Verviers de yaşayan bir yurttaşsanız, düzenli olarak aranmak istiyorsanız, idaremizin çağrı listesine de kayıt olabilirsiniz.

Her türlü bilgi için 087 325 397 numaralı telefonda veya sante@verviers.be Sağlık hizmeti ile iletişime geçebilirsiniz.