

# HASZNOS TANÁCSOK KÁNIKULA IDEJÉRE

A HŐGUTA MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE  
ÉRDEKÉBEN FIATAL ANYUKÁK ÉS  
KISGYERMEKEK SZÁMÁRA



Csecsemőket, kisgyermeket  
árnyékban levegőztessünk!  
**Ne sétáltassunk  
a hőségben kisbabát!**



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



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



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