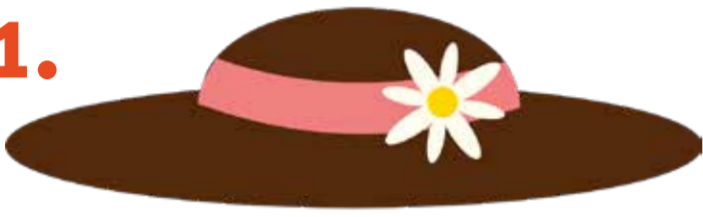


## WIE SONNE SICHER

# SPASS MACHT

إستمعوا بالشمس  
بطريقة آمنة.

1.



Im Sommer solltest du immer einen Sonnenhut oder ein Piratentuch tragen.

إلبس قبعة الشمس دائماً عند تعرضك للشمس.



2.

Schütze deine Augen mit einer Sonnenbrille vor Sonnenstrahlen.

إحمي عينيك من أشعة الشمس بلبس النظارة الشمسية.

3.



Creme dich vor dem Rausgehen gut mit Sonnencreme ein.

إدهن جسمك بواقي الشمس قبل خروجك من البيت.

4.



Trage nach dem Schwimmen auch wasserfeste Sonnencreme neu auf.

أعد دهن جسمك بعد السباحة بواقي الشمس المخصص للماء.

5.



Halte dich möglichst oft im Schatten auf, besonders zwischen 11 und 15 Uhr.

حاول أن تقف في الظل على الأخص بين الساعة ١١ صباحاً و٣ بعد الظهر.

6.



Achte darauf viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee zu trinken.

إشرب الكثير من الماء أو شاي الأعشاب غير المحلى.

Weitere hilfreiche Materialien unter [hdkf.de/integration](http://hdkf.de/integration)

Übersetzung ins Arabische: Yasmin Chahrour/Rafah Azzouqa

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

PARTNER

Helmholtz-Gemeinschaft

Siemens Stiftung

Dietmar Hopp Stiftung

Deutsche Telekom Stiftung