

זייט אַ גוטער פריינט ווען עס איז הייס אינדרויסן



עלטערע מענטשן און מענטשן מיט כראָנישע קראַנקהייטן זענען דאָס מערסטע אין געפאַר בשעת עס הערשן היץ-קוואַליעס. פאַראַינטערעסירט זיך אויף זיי יעדן טאָג.

✓ מאַכט זיכער אַז זיי האָבן אַן פּונקציאָנירנדער לופט-קילער.

✓ אויב זיי האָבן נישט קיין לופט-קילער וואָס אַרבעט, העלפט זיי טרעפן אַ קילן אָרט, ווי אַ שכנ'ס היים, ביבליאָטעק אָדער קילונג צענטער. רופט 311 צו געפינען דעם נאָענסטן קילונג צענטער.

✓ מוטיגט זיי צו אָפקילן זיך מיט א שפּריץ אָדער א וואנע, כדי זיך צו האַלטן קיל.

✓ מאַכט זיכער אַז זיי טרינקען א סך וואַסער, אפילו אויב זיי זענען נישט דאָרשטיק.

✓ מוטיגט זיי צו טראָגן לייכטע, לויז-געפאַסטע קליידונג.

✓ גיט זיי וואַסער און העלפט זיי דאָרשטיק אויב זיי:

- האָבן מוסקל קרעמפן
- זענען איבלדיג

- שוויצן א סך
- שפירן קאָפּ-שווינדל

✓ רופט 911 אָדער גייט צו נאָענסטן עמערדזשענסי-רום אויב זיי האָבן אייניקע פון די פּאָלגנדע צייכנס:

- צעמישעניש אָדער דיס-אַריענטיִרונג
- הייסע, טרוקענע הויט אָדער קאַלטע, שוועריקייטן הויט • שוועריקייטן מיטן אָטעמען
- שוואַכקייט אָדער שווינדלען