

EMPFEHLUNGEN FÜR HITZE-TAGE

damit wir alle gut durch den Sommer kommen



UMFELD

- Machen Sie frühzeitig Schatten.
Das heißt: • im Innen-Bereich
• im Außen-Bereich
- Lüften Sie nur, wenn es draußen kühler ist als drinnen.



TRINKEN

- Trinken Sie etwa ein Glas Wasser pro Stunde.
- Nehmen Sie auch Getränke mit.
- Trinken Sie **keinen** Alkohol.



ERNÄHRUNG

- Essen Sie leichte Sommer-Gerichte.
- Essen Sie Obst.
Zum Beispiel: Wassermelone



SONNEN-SCHUTZ

- Tragen Sie Sonnen-Creme.
- Tragen Sie luftige Kleidung.
- Tragen Sie eine Kopf-Bedeckung.
Zum Beispiel: einen Hut



MEDIKAMENTE

- **Fragen Sie:**
Wie muss ich meine Medikamente aufbewahren?
Worauf muss ich achten?



AKTIVITÄTEN

- Sie sollen sich **nicht** anstrengen.
- Bleiben Sie an kühlen Orten.
- Bewegen Sie sich zu einer kühlen Zeit am Tag.
Das ist meistens am Morgen.
- Sie sollen sich abkühlen. Zum Beispiel:
Halten Sie die Hand-Gelenke unter Wasser.



FÜRSORGE

- Passen Sie auf sich auf.
Und passen Sie auf andere Menschen auf.
- Bieten Sie Hilfe an.
Und nehmen Sie Hilfe an.



ACHTUNG

DAS IST WICHTIG:

- Kühlen Sie sich bewusst ab.
Das heißt:
Kühlen Sie sich **nicht** zu stark.
Sonst bekommen Sie einen Kälte-Schock.
- Seien Sie achtsam.
Das heißt:
 - Gibt es Anzeichen für Überlastung?
 - Gibt es Anzeichen für Hitze-Probleme?
- **Warn-Zeichen:**
 - Probleme mit dem Kreis-Lauf haben
 - Sehr müde sein
 - Probleme beim Atmen haben
 - Trockene Haut haben
 - Hohe Körper-Temperatur haben

Hitze-Warnungen
hier abonnieren!



Weiterleitung zur Webseite vom
Deutschen Wetterdienst (DWD).