

## HITZE-TIPPS FÜR HEISSE SOMMERTAGE

1.

### Trinken Sie ausreichend!

Faustregel: stündlich ein Glas Wasser trinken - auch wenn man keinen Durst hat. Vermeiden Sie zucker- und alkoholhaltige Getränke.



2.

### Schützen Sie sich vor UV-A und UV-B Strahlung!

Schützen Sie sich im Freien durch Sonnencremes (LSF 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung - besonders das Gehirn ist durch Überhitzung gefährdet.



3.

### Verschaffen Sie sich Abkühlung!

Tragen Sie leichte und luftige Kleidung. Verbringen Sie möglichst viel Zeit in kühlen / klimatisierten Innenräumen. Fußbäder können Linderung verschaffen.



4.

### Suchen Sie schattige Plätze auf!

Die größte Hitze ist meist am Nachmittag erreicht. Legen Sie häufiger Pausen ein und vermeiden Sie größere körperliche Anstrengungen.



5.

### Vermeiden Sie körperliche Belastungen!

Ab 28°C sollte sportliches Training angepasst werden. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten besser in die kühleren Morgen- und Abendstunden.



6.

### Achten Sie auf die Lagerung Ihrer Medikamente!

Beachten Sie die Hinweise der Gebrauchsinformation oder wenden Sie sich an Ihre Apotheke. Vermeiden Sie bei Lagerung direkte Sonneneinstrahlung.



7.

### Lassen Sie Kinder und Tiere nicht im Auto!

Bei hohen Außentemperaturen (>25°C) wird das Auto in Minuten zur lebensbedrohlichen Hitzefalle! Auch das Öffnen der Fenster ist hier NICHT ausreichend.



...kümmern Sie sich um ältere Menschen, Kinder und Personen mit gesundheitlichen Problemen!