

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!