

Tipps bei Sommerhitze

Wohnung kühlen



- ✓ Räume frühmorgens und spätabends querlüften
- ✓ Fenster tagsüber geschlossen halten
- ✓ Mit Jalousien und Rollläden verschatten

Trinken



- ✓ Ausreichend über den Tag verteilt trinken
- ✓ Getränke für unterwegs mitnehmen

Gesund essen



- ✓ Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen
- ✓ Leichte Speisen
- ✓ Schweres Essen vermeiden

Sich schützen



- ✓ Leichte, luftige Kleidung und leichte Kopfbedeckung
- ✓ Haut mit Sonnencreme schützen und regelmäßig auftragen
- ✓ Körperliche Anstrengung vermeiden
- ✓ Erledigungen/Sport zur kühleren Tageszeit

Körper kühlen



- ✓ Körper mit feuchten Tüchern oder Sprühflasche kühlen
- ✓ Lauwarme Fußbäder oder Duschen
- ✓ Aufenthalt in kühleren Wohnbereichen

Erholsam schlafen



- ✓ Schlafplatz in kühlere Bereiche verlegen
- ✓ Leichte Bettdecke benutzen
- ✓ Bett mit einer kalten Wärmflasche kühlen



Hilfe



- ✓ Sofort Hilfe rufen, bei Unwohlsein - Notruf 112
- ✓ Medikamenteneinnahme bitte mit Arztpraxis oder Apotheke besprechen



Unterstützung



- ✓ Hilfe und Unterstützung von Angehörigen oder Nachbarn annehmen