Ihre Gesundheit bei Hitze – 10 wertvolle Tipps

- Trinken Sie stündlich ein Glas Wasser - auch ohne Durst
- Essen Sie leichte Kost, verteilt auf mehrere Mahlzeiten.
- Lüften Sie morgens und abends und verdunkeln Sie tagsüber Ihre Räume
- Sorgen Sie für Abkühlung (kalte Umschläge, Ventilatoren, Fächer, etc.)
- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden
- Schützen Sie sich vor UV–Strahlung mit Sonnenschutzmittel (LSF 30+), Sonnenbrille, Kopfbedeckung und leichter luftiger Kleidung.
- Wählen Sie draußen sonnenarme Routen und schattige Orte für Pausen.
- Lassen Sie niemals Ihr Kind oder Ihr Haustier im Auto. Selbst leicht geöffnete Fenster verhindern keine Überhitzung!
- Besprechen Sie die Medikamenteneinnahme und die Temperatur der Lagerung mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, oder Ihrer Apotheke.
- Unterstützen Sie hilflose Personen, Nachbarn, Freunde, Familienangehörige, insbesondere Kinder und (alleinlebende) ältere Menschen

Kreis Mettmann

www.hitze.me