

Hitzeschutz auf einen Blick



Trinken Sie ausreichend

Regelmäßig Wasser trinken – idealerweise bevor Durst entsteht.



Schützen Sie Kopf und Nacken

Nutzen Sie eine Kopfbedeckung und vermeiden Sie längere Aufenthalte in der prallen Sonne.



Bleiben Sie möglichst im Schatten

Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen – oder Abendstunden.



Tragen Sie leichte Kleidung

Helle und luftige Kleidung erleichtert die Wärmeabgabe des Körpers.



Warnzeichen ernst nehmen

Schwindel, Übelkeit, starke Erschöpfung, Verwirrtheit oder Bewusstseinsstörungen können Hinweise auf eine hitzebedingte Erkrankung sein.



Im Notfall

Bei Bewusstlosigkeit sofort den Notruf 112 wählen.



Fragen zum Hitzeschutz oder zu Ihren Medikamenten?

Wir beraten Sie gerne. Telefon: **089 / 649 54 228**