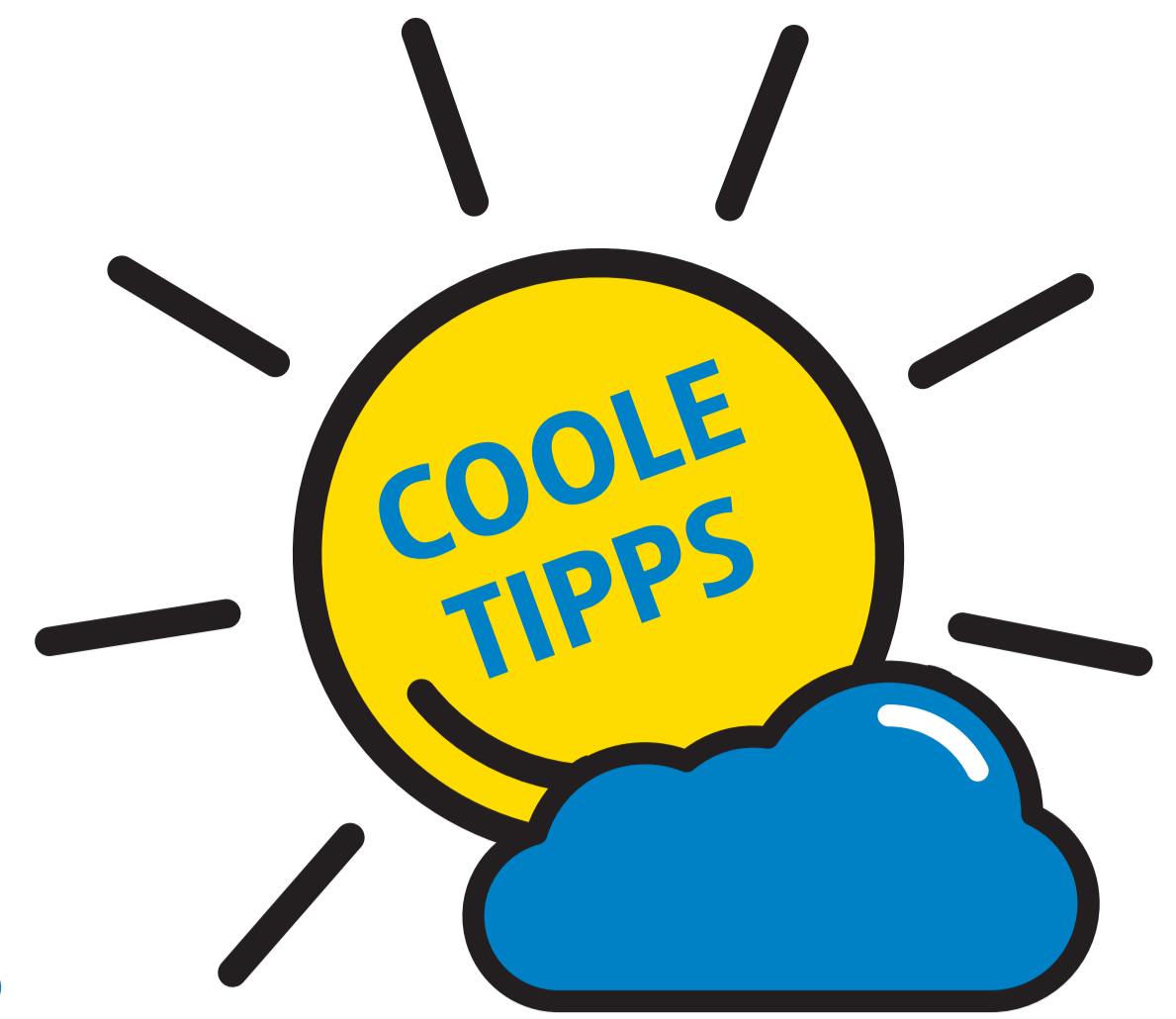


GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE!

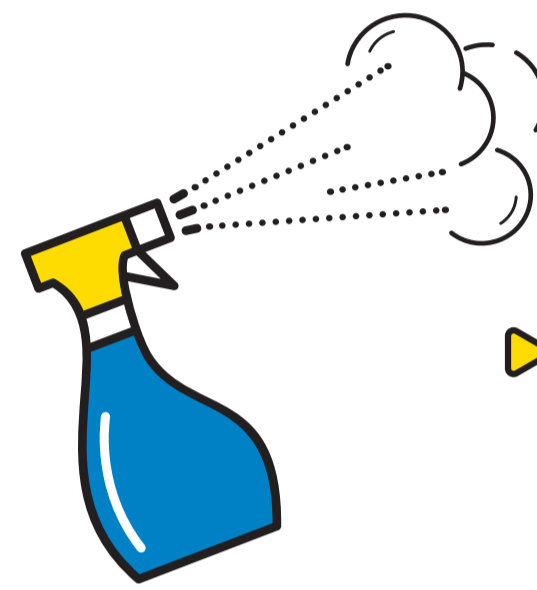


Gestalten Sie Ihren Alltag an den heißen Tagen des Sommers anders als sonst:
Verlegen Sie Ihre Aktivitäten und Sport in die Morgenstunden und nutzen Sie den Schatten in Parks und Gärten. Denken Sie auch an luftige Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnenschutz.



▶ GESUND TRINKEN ...

- ca. 2 bis 3 Liter Getränke vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen
- in Ruhe, über den Tag verteilt, auch unterwegs und nicht eiskalt
- Wichtig: Bei Vorerkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären.



▶ KÖRPER KÜHLEN MIT ...

- feuchten Tüchern
- Fußbädern, Wasserspray, Duschen



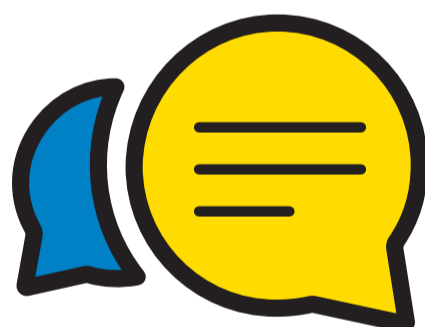
▶ GESUND ESSEN ...

- Obst, Gemüse, Blattsalate
- leichte Speisen



▶ WOHNUNG KÜHLER HALTEN ...

- durch Rollläden, Vorhänge, Fensterläden
- lüften in der Nacht
- Ziel: unter 26 °C bleiben



▶ KONTAKT AUFNEHMEN MIT ...

- Ärztinnen und Ärzten (z.B. bei Medikamentenanpassungen und/oder bei unten stehenden Symptomen)
- Angehörigen oder Nachbarn (z. B. Einkäufe übernehmen)



▶ GUT SCHLAFEN DURCH ...

- Wechsel in kühlere Räume
- leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser

Beachten Sie bitte die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes im Radio, in der Zeitung oder unter www.dwd.de

Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bei folgenden Symptomen:

- Erschöpfung
- Blässe/Röte
- Kopfschmerzen
- Schwindel

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe

- Appetitlosigkeit
- Muskelschmerzen
- Infektion
- Verstopfung

- erhöhte Temperatur oder Fieber

