

Tipps bei sommerlichen Temperaturen



Schützen Sie Ihre Haut mit **Sonnencreme**.



Rufen Sie sofort **Hilfe**, wenn Sie sich unwohl fühlen. Legen Sie Notrufnummern bereit.



Erfrischen Sie Ihren Körper mit **feuchten Tüchern** oder **Wasserspray**.



Trinken Sie gleichmäßig über den Tag verteilt, am besten natriumreiches Mineralwasser.



Verwenden Sie eine **leichte Bettdecke** oder gegebenenfalls nur einen **Bettbezug** zum Zudecken.



Nutzen Sie **lokale Informationen** für Hitzeschutzempfehlungen.



Nehmen Sie **Unterstützung** von Nachbarn und Angehörigen an.



Tragen Sie leichte und luftige **Kleidung**.



Besprechen Sie Ihr **persönliches Hitzerrisiko** mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.



Essen Sie über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten mit wasserreichem Obst und Gemüse.



Achten Sie auf die richtige **Lagerung Ihrer Medikamente** und beachten Sie die Hinweise in der Packungsbeilage.



Lüften Sie die Räume frühmorgens und spätabends. Halten Sie **Rollläden und Vorhänge** an sonnigen Fenstern geschlossen.