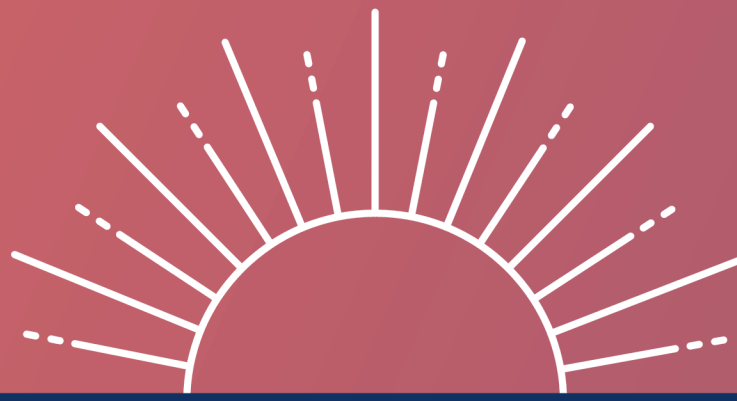




So kommen Sie sicher durch die heiße Zeit

Viel trinken ist die halbe Miete!

1.

**Morgens
gründlich
Lüften**

Danach die **Fenster
möglichst geschlossen
lassen**, sobald es draußen
wärmer ist als drinnen.

2.

**Nasses Tuch
aufhängen**

Beim Trocknen wird der
Luft **Wärme entzogen**, was
einen kühlenden Effekt
auf die Umgebungsluft hat.

3.

**Leichte
Ernährung**

**Schwere oder fettreiche
Mahlzeiten** belasten den
Körper mehr.

4.

**Luftige
Kleidung**

Luftige Kleidung:
Kommen Sie so, dass
Sie sich wohlfühlen!

Warnzeichen einer Überhitzung



Kopfschmerzen



Schwindel



Erschöpfung



Übelkeit

Sollten sich Symptome verschlechtern, suchen Sie
einen Arzt auf oder wählen Sie den Notruf (112).

Weitere Tipps zum Hitzeschutz

