

Hitze in der Stadt

Gut gewappnet



Viel Trinken –
Stündlich ein Glas Wasser



Kühle Orte aufsuchen –
Stadtpark oder
Einkaufszentrum



Leichte Mahlzeiten –
Salate, Gemüse und Obst



Dem Stadtgrün helfen –
Gießnetzwerke bilden



**Kühle Innenräume
schaffen –** Lüften zur
richtigen Zeit



Wo sind Ihre Nachbarn? –
Achten Sie auf Ihre
Mitmenschen!



**Kühl durch den Tag
kommen –** Sonnenschutz
nicht vergessen



**Medikamente kühl
lagern –** Fragen Sie
Ihren Arzt

Achtung bei folgenden Symptomen:

- Kopfschmerzen
- Erbrechen
- Verwirrtheit
- Fieber
- Bewusstseinsstrübung
- Krampfanfall
- Kreislaufschock

Erste Hilfe

- Raus aus der Sonne
- Viel Trinken
- Kühle Tücher auflegen
- Luft zufächern



Notruf 112

Bei Verdacht auf Hitzschlag
zusätzlich den Notarzt rufen!