

GROßE HITZE – WAS TUN?

wenn

Schatten

ein Job wäre,
wäre er der

Coolste

im Sommer.



ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT UND DIE DEINER MITMENSCHEN!

Tipps für heiße Tage:



Regelmäßig Wasser trinken,
mindestens 2 Liter / Tag



Erfrischende, leicht verdauliche Speisen essen



Regelmäßig Sonnencreme (ab LSF 30) auftragen



Luftige helle Kleidung, Kopfbedeckung
und Sonnenbrille (mit UV-Schutz) tragen



Kühle Räume oder schattige Plätze aufsuchen



(Sportliche) Aktivitäten besser nur früh morgens
oder spät abends



Nachts und früh morgens lüften



Tagsüber: Vorhänge oder Rollos geschlossen halten



Dir oder anderen ist unwohl:
Hausärzt*in oder 116117 anrufen



Im Notfall: 112 wählen



Weitere Infos:

Mit freundlicher Genehmigung der Region Hannover,
Grafik: © Region Hannover, Team Medien und Gestaltung

IMPRESSUM

Kreis Euskirchen – Amt 53 Gesundheit

Fachstelle Umweltmedizin

umweltmedizin@kreis-euskirchen.de

www.kreis-euskirchen.de