

Schützen Sie sich vor Hitze!

Hitze stellt nicht für Jeden und Jede gleichermaßen ein gesundheitliches Risiko dar.

Einige Gruppen wie Schwangere, (Klein-)Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Menschen mit Über- oder Untergewicht, Menschen mit Behinderungen, Ältere, aber auch Menschen, die körperlich schwer oder im Freien arbeiten, sind besonders gefährdet.

Dennoch gilt: **Alle** sollten sich in den heißen Sommermonaten schützen!



Mehr Trinken - am besten lauwarmes Leitungswasser! Ein Trinkplan oder Trinkrituale können dabei helfen, das Trinken nicht zu vergessen.



Bevorzugen Sie leichte Kost wie Fisch, Kartoffeln, Joghurt, Quark oder Zucchini. Obst, Gemüse, aber auch Gemüse- und Fleischbrühen helfen, den Flüssigkeits- und Mineralhaushalt aufzufüllen.



Kühlen Sie Ihren Körper ab, indem Sie schwimmen gehen, feuchte Tücher auflegen oder Ihre Arme oder Beine in kühles Wasser tauchen. Verzichten Sie danach auf das Abtrocknen.



Halten Sie sich in kühlen Räumen auf, z.B. Kellern, Kirchen, klimatisierten Geschäften oder öffentlichen Einrichtungen.



Tragen Sie dünne, helle und atmungsaktive Kleidung, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille. Wählen Sie eine leichte Bettdecke.



Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und verwenden Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.



Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen wie Einkaufen, Gartenarbeit oder Sport, insbesondere zur Mittagszeit.



Sorgen Sie für eine kühle Wohnung. Lüften Sie Ihre Wohnung nachts oder früh morgens und halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen. Nutzen Sie Markisen oder Rollläden als Sonnenschutz. Hängen Sie in der Wohnung feuchte Tücher auf.



Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie Symptome eines Hitzeschlags oder Hitzekollapses verspüren: trockene, rote und warme Haut, Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, Bewusstlosigkeit.

Weitere Informationen und Ansprechpartner für Fragen und Anliegen zum Thema finden Sie unter:

www.lkbh.de/hitzeschutz

