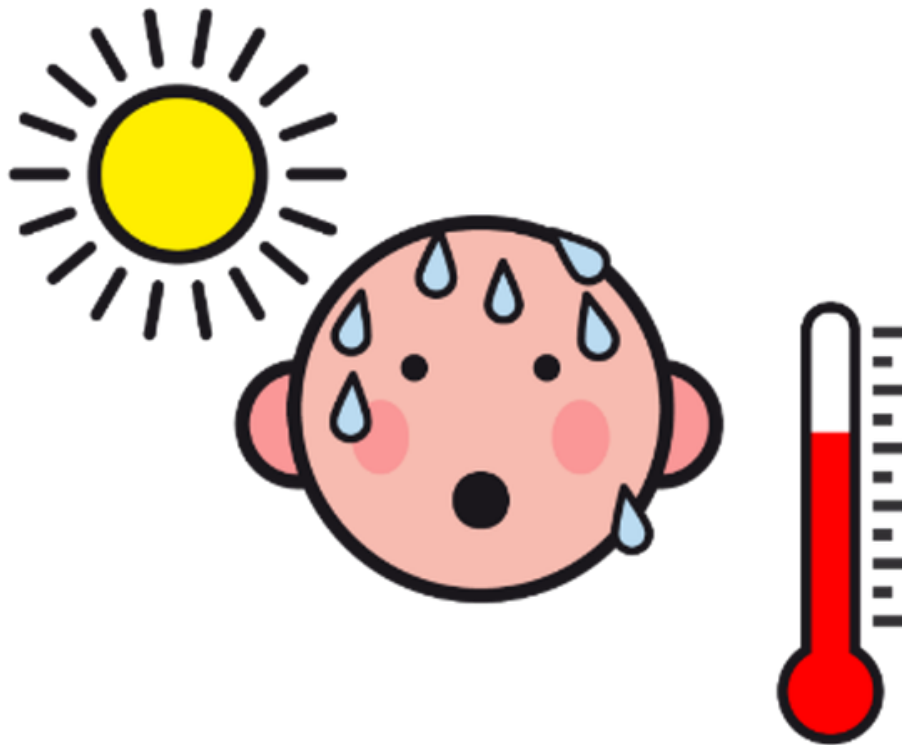
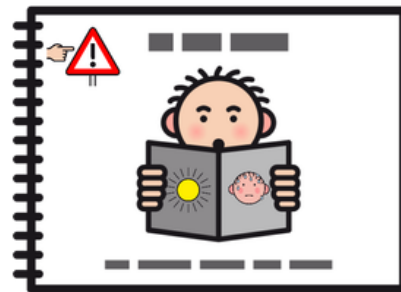


Was tun bei Hitze?



Hallo!

Ich bin dein
Hitze-Schutz Buch.
Ich helfe dir
an heißen Tagen.
Ich habe Tipps,
damit es dir gut geht.



Ab wann ist Hitze gefährlich?

Ab 26 Grad
kann Hitze für uns
gefährlich werden.



Warum ist Hitze gefährlich?

Viel Sonne
ist nicht gut
für deine Haut!
Sie kann verbrennen.
Dann wird deine
Haut rot und heiß.
Deine Haut kann weh tun
oder Blasen bekommen.
Das nennt man Sonnen-Brand.



Warum ist Hitze gefährlich?

Hitze kann gefährlich werden,
wenn dein Körper
zu warm wird.

Du kannst einen
Hitze-Schlag bekommen.

Ein Hitze-Schlag
ist ein Notfall.

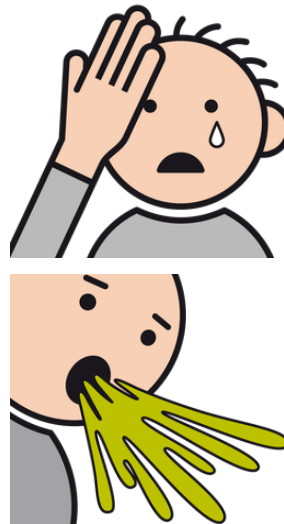
Dein Körper kann
sich nicht mehr
von allein abkühlen.

Dann brauchst du
schnell Hilfe!



**Wie merkst du,
dass die Hitze für dich
gefährlich wird?**

Du bekommst Kopfschmerzen.
Dir wird schlecht.
Du musst brechen.
Dein Herz schlägt schnell.
Du bist verwirrt.
Im ganz schlimmen Fall
kannst du umfallen.
Dann braucht du
ganz schnell Hilfe!



Viel trinken!

Bei Hitze verliert
dein Körper Wasser.
Das nennt man schwitzen.
Wenn du zu
wenig trinkst,
kannst du austrocknen.
Wasser hilft dir,
gesund zu bleiben und
hält dich kühl.
Trinke am Tag
2 oder 3 Liter.
Das sind
2 oder 3 große Flaschen.



Mittags im Haus bleiben

Mittags ist die
Sonne am stärksten.
Dann ist es
draußen sehr heiß.
Dein Körper wird
dann schneller warm.
Wenn es geht,
halte dich mittags
im Haus auf.
Dort ist es
kühler als draußen.



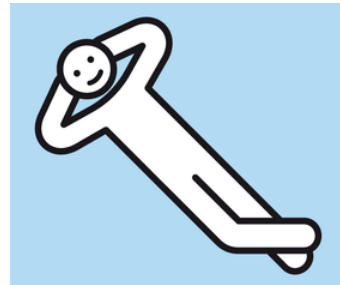
Mach Pausen

Pausen sind wichtig!
Wenn es warm ist,
ruh dich aus.
Pausen helfen dir
und deinem Körper.
Trinke Wasser.
Suche dir einen Platz,
wo die Sonne
nicht scheint.



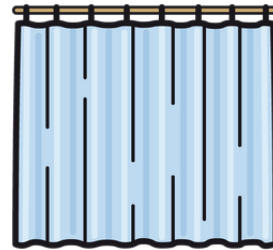
Pass auf dich auf

Du solltest bei Hitze
keinen Sport machen.
Mach nur Sport,
wenn es kühler ist.
Am besten ist
morgens oder abends.
Denk daran,
viel zu trinken,
wenn du Sport machst.
Beim Sport schwitzt du.



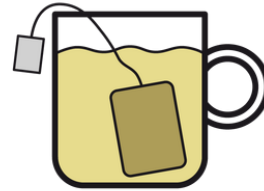
Halte die Räume kühl

Mach deine Fenster früh oder nachts auf. Schließe sie am Tag. Dunkel deine Räume ab, wenn du Vorhänge oder Roll-Laden hast. Dann kann die Sonne nicht in den Raum scheinen. Wenn du einen Ventilator hast, benutze ihn.



Trinken

Du musst viel trinken.
Wasser oder Tee
ohne Zucker.
Durch Getränke mit Zucker
bekommst du noch
mehr durst.
Du solltest
keinen Alkohol trinken.
Durch Alkohol verliert
dein Körper
noch mehr Wasser.



Kühle dich ab

Trinke Wasser.
Gehe in den Schatten.
Stelle deine Füße
in kühles Wasser.
Lege dir ein nasses
Tuch auf deine Stirn
oder um deinen Hals.
Dusche nicht mit
heißem Wasser.



Kleidung

Trage weite Kleidung,
dass Luft an deinem
Körper kommt.

Trage helle Kleidung.
Dunkle Kleidung wird
schneller heiß.

Trage eine Kappe
oder einen Hut.

Trage eine Sonnen-Brille,
um deine Augen
zu schützen.



Sonnen-Creme

Sonnen-Creme schützt
deine Haut.

Verreibe sie auf
deinem Körper,
bevor du raus gehst.

Die Creme hält nicht
den ganzen Tag.

Du musst dich
öfter eincremen!



Leichtes Essen

Iss frisches und leichtes Essen.
Zum Beispiel Salat, Obst
und Gemüse.
Iss kleine Mengen oft am Tag.
Dein Körper kann das
besser verdauen.



Medikamente

Manche Medikamente haben Nebenwirkungen.
Rede mit deinem Arzt darüber.

Frag Ihn: Muss ich bei Hitze etwas beachten?
Lagere Medikamente kühl und trocken.

Frage

Zum Schluss gibt es noch eine Frage.
Überlege dir in Ruhe eine Antwort.
Auf der nächsten Seite kannst du die Antwort
lesen.

„Du trinkst es, wenn es warm ist.
Es hat keine Farbe.
Es kühlt dich ab.
Es ist flüssig.

Was ist das?“

Die Antwort lautet:
Wasser.

