

HITZE

So schützen Sie sich an heißen Tagen

Gefördert durch:



DER PARITÄTISCHE
Gesamtverband

Lafim-Diakonie
Wir tun gut.

WIRksam
Gemeinsam Nachhaltigkeit gestalten

capito
Berlin



Viel trinken

Trinken Sie mindestens
2 Liter am Tag.
Das sind 6 große Gläser.
Warten Sie nicht,
bis Sie Durst haben.

Leichte Kost

Essen Sie Obst und Gemüse.
Essen Sie kleine Portionen.



Kühle Orte aufsuchen

Meiden Sie die Sonne.
Bleiben Sie im Schatten.
Gehen Sie in kühle Räume.
Machen Sie öfter Pause.
Vermeiden Sie Anstrengungen.



Hilfe holen

Es geht Ihnen nicht gut?
Ihnen ist schwindlig oder übel?
Sie haben Kopfschmerzen?
Sprechen Sie Ihre Betreuungs-Person an.

Lagern Sie Medikamente kühl und trocken.
Fragen Sie nach, ob Sie bei Hitze
andere Mengen einnehmen müssen.



Nur morgens und abends lüften

Schließen Sie tagsüber die Fenster!
Verdunkeln Sie die Räume
mit Vorhängen oder Rollos.
Am frühen Morgen und am späten Abend
können Sie alle Fenster weit öffnen.

