

## HITZE-TIPPS FÜR HEISSE SOMMERTAGE

- 1. Trinken Sie ausreichend!**  
Faustregel: stündlich ein Glas Wasser trinken - auch wenn man keinen Durst hat. Vermeiden Sie zucker- und alkoholhaltige Getränke. 
- 2. Schützen Sie sich vor UV-A und UV-B Strahlung!**  
Schützen Sie sich im Freien durch Sonnencremes (LSF 30+), Sonnenbrille und Kopfbedeckung - besonders das Gehirn ist durch Überhitzung gefährdet. 
- 3. Verschaffen Sie sich Abkühlung!**  
Tragen Sie leichte und luftige Kleidung. Verbringen Sie möglichst viel Zeit in kühlen / klimatisierten Innenräumen. Fußbäder können Linderung verschaffen. 
- 4. Suchen Sie schattige Plätze auf!**  
Die größte Hitze ist meist am Nachmittag erreicht. Legen Sie häufiger Pausen ein und vermeiden Sie größere körperliche Anstrengungen. 
- 5. Vermeiden Sie körperliche Belastungen!**  
Ab 28°C sollte sportliches Training angepasst werden. Verlegen Sie körperliche Aktivitäten besser in die kühleren Morgen- und Abendstunden. 
- 6. Achten Sie auf die Lagerung Ihrer Medikamente!**  
Beachten Sie die Hinweise der Gebrauchsinformation oder wenden Sie sich an Ihre Apotheke. Vermeiden Sie bei Lagerung direkte Sonneneinstrahlung. 
- 7. Lassen Sie Kinder und Tiere nicht im Auto!**  
Bei hohen Außentemperaturen (>25°C) wird das Auto in Minuten zur lebensbedrohlichen Hitzefalle! Auch das Öffnen der Fenster ist hier NICHT ausreichend. 

...kümmern Sie sich um ältere Menschen, Kinder und Personen mit gesundheitlichen Problemen!