

1 Das Durstgefühl sinkt, viel Trinken! Ständig ein Glas Wasser griffbereit stellen - aber nicht eiskalt.

3

Den Körper mit einfachen Methoden wie einem Fußbad oder Luftfächer oder Sprühflaschen mit Wasser kühlen.

2

Alkohol- und koffeinhaltige Getränke vermeiden. Sie entziehen dem Körper Wasser und belasten den Kreislauf zusätzlich.

4

Frühmorgens und nachts lüften.

Tagsüber die Fenster abdunkeln und auf der Nordseite oder im Keller aufhalten.

DAS

HITZE 1 x 1

TIPPS FÜR DAS RICHTIGE VERHALTEN BEI HITZE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

5

Körperliche Aktivitäten wie Einkaufen am Morgen oder Abend.

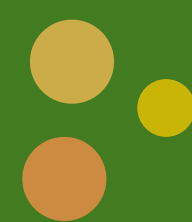
6

Helle, weite und atmungsaktive Kleidung tragen, auch nachts um Hitzestau zu vermeiden.

An schattigen und kühlen Orten aufhalten und spazieren gehen.

Den Kopf im Freien durch Sonnencreme, Sonnenmütze und Sonnenbrille schützen.

7



8

9

Kontaktaufnahme mit dem Hausarzt zur Besprechung möglicher Veränderungen der Medikamente durch Hitze.

10

Verwandte, Freunde und Nachbarn um Hilfe bitten und im medizinischen Notfall die 112 rufen!

Weitere Informationen unter www.bbk.bund.de Schlagwort Vorsorge und Verhalten bei Hitze oder www.bundesregierung.de Schlagwort Alter + Hitze

Installieren Sie eine **Warnapp** (z.B. NINA, KATWARN oder DWD) auf Ihrem Smartphone um sich vor Gefahrenlagen warnen zu lassen.