

TIPPS bei Hitze

Achten Sie auf sich und andere!



Sehr wichtig:
Genügend trinken und
wasserreich essen*



Leicht und luftig kleiden



Medikamentenplan
ggf. nach ärztlicher
Absprache anpassen



Bevorzugt nachts/
frühmorgens lüften



Räume tagsüber
verschatten



Im Schatten bleiben,
in der Sonne
Kopfbedeckung tragen



Hitzewarnungen (zum
Beispiel des Deutschen
Wetterdienstes) abonnieren
und weitergeben



Körper kühlen



Aktivitäten in die kühleren
Stunden verschieben

* Bitte besprechen Sie bei bestimmten Vorerkrankungen (zum Beispiel bei Dialysepflichtigkeit) die zulässige Trinkmenge mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

ILLUSTRATION: Nadine Roßa / nadine-rossa.de

MEHR INFOS:



Gesundheits
region^{plus}
Landkreis Freising

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



Landratsamt Freising
Gesundheitsamt