

Schutz bei starker Hitze

Im Sommer kann es sehr heiß werden.
Das kann für den Körper gefährlich sein.
Aber jeder kann sich schützen.



Genug Flüssigkeit

- ✓ viel Wasser trinken
- ✓ Tee ohne Zucker und Saftschorle ist auch gut
- ✓ am besten über den ganzen Tag verteilt trinken
- ✓ am besten zwei bis drei Liter
- ✗ Kaffee, Alkohol und Getränke mit viel Zucker vermeiden



Richtige Kleidung und Sonnenschutz

- ✓ leichte Kleidung anziehen
- ✓ Kopfbedeckung tragen
zum Beispiel Käppi oder Sonnenhut
- ✓ Sonnenbrille tragen
- ✓ Sonnencreme mit hohem Schutz verwenden



Sonne vermeiden

- ✗ nicht in die pralle Sonne gehen
- ✓ in den Schatten gehen
- ✓ drinnen bleiben, wenn es draußen sehr heiß ist
- ✓ früh morgens Fenster öffnen
- ✓ tagsüber Fenster und Vorhänge oder Rollos schließen



Abkühlen

- ✓ lauwarm duschen
- ✓ Handgelenke unter kaltes Wasser halten
- ✓ Gesicht mit Wasser besprühen
- ✓ feuchtes Tuch in den Nacken legen



Wann bin ich in Gefahr?

- ⚠ Dir ist schwindlig oder schlecht.
- ⚠ Du schwitzt sehr viel.
- ⚠ Du schwitzt gar nicht mehr.
- ⚠ Du hast starke Kopfschmerzen.
- ⚠ Dein Herz schlägt sehr schnell.
- ⚠ Du bist sehr müde und kraftlos.

- ➔ Geh sofort in den Schatten oder in einen kühlen Raum.
- ➔ Trinke sofort Wasser.
- ➔ Lege dich hin und lege die Beine hoch.
- ➔ Kühle dich mit einem feuchten Tuch ab.
- ➔ Sage einer anderen Person, dass es dir nicht gut geht.
- ➔ Wenn es sehr schlimm ist: Ruf den Notruf 112 an.



Lebenshilfe
Neumarkt e.V.