

VERHALTENSEMPFEHLUNGEN BEI GROSSER HITZE



So schützen Sie sich und andere



1. AUSREICHEND TRINKEN

Trinken Sie regelmässig Wasser – auch ohne Durst.
Vermeiden Sie alkoholische Getränke und stark zuckerhaltige Getränke.



2. HITZE MEIDEN

Vermeiden Sie körperliche Anstrengung und Aktivitäten
im Freien während der heissesten Tageszeit (11–17 Uhr).
Suchen Sie Schatten und kühle Orte auf.



3. LEICHT KLEIDEN

Tragen Sie leichte, helle und luftige Kleidung.
Schützen Sie Kopf und Augen mit einer Kopfbedeckung und Sonnenbrille.



4. LEICHT ESSEN

Bevorzugen Sie leichte Mahlzeiten wie Obst, Gemüse und Salate.
Schwere, fettige Speisen belasten den Kreislauf.



5. AUF ANDERE ACHTEN

Achten Sie besonders auf ältere Menschen, Kinder,
Alleinstehende und chronisch Kranke.
Fragen Sie nach und bieten Sie Hilfe an.



6. AUF WARNZEICHEN ACHTEN

Anzeichen von Überhitzung: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit,
trockene Haut, Verwirrtheit.
Bei Beschwerden: Kühlen, trinken und bei Bedarf ärztliche Hilfe holen.



IM NOTFALL

Notruf 144 wählen.
Eine überhitzte Person an einen kühlen Ort bringen
und kühlen.



Schützen Sie sich.
Schützen Sie andere.
Gemeinsam gesund
durch die Hitze!