

# 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!

