



Blumige Tipps bei Hitzetagen

ANSTRENGUNGEN VERMEIDEN

Im Haus bleiben, wenig körperliche Aktivitäten

HITZE AUSSPERREN

Tagsüber Fenster und Fensterläden zu.
Storen können gekippt werden, um Licht reinzulassen.

Ab 23:00 Uhr lüften

KÖRPER KÜHLEN

Lose, helle und dünne Kleider tragen

Körper frisch halten mit kühlen Duschen, kaltes Tuch auf Stirn und Nacken, kalte Arm- und Wadenwickel, kalte Fuss- und Handbäder

VIEL TRINKEN – LEICHT ESSEN

Getränke (mind. 1 ½ Liter am Tag) in regelmässigen Abständen trinken,
unbedingt auch ohne Durstgefühl

Erfrischende, kalte Speisen, Früchte, Salate, Gemüse, Milchprodukte.

Auf ausreichende Versorgung mit Salz (Bouillon) achten

MÖGLICHE HITZEFOLGEN:

Bei Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit und oder Muskelkrämpfe

Sofort handeln! Viel trinken,
Körper abkühlen, Arzt/Ärztin rufen