

Die Gemeinde informiert: Hitzeschutz „Kühlen Kopf bewahren“

Meine Gesundheit

Hitzewellen werden immer häufiger und intensiver.

Um gesund durch den Sommer zu kommen, ist die richtige Vorsorge und das richtige Verhalten entscheidend.

Diese Serie informiert Sie über die wichtigsten Maßnahmen.



Was kann ich für meine Gesundheit tun?

- ✓ **Trinken:** Achten Sie auf eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr, auch wenn Sie keinen Durst haben (mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte am Tag). Vermeiden Sie zu kalte Getränke, Alkohol, Kaffee oder Schwarztee.
- ✓ **Leichte Kleidung:** Helle, luftige Kleidung aus Naturfasern (Baumwolle, Leinen) trägt dazu bei, dass der Körper nicht überhitzt.
- ✓ **Abkühlung:** Kühle Fußbäder und feuchte Tücher im Nacken helfen die Körpertemperatur zu senken.



Bleiben Sie aufmerksam – schützen Sie sich und andere!

Ihre Gemeinde Niedernberg