

## Die Gemeinde informiert: Hitzeschutz „Kühlen Kopf bewahren“



### Meine Aktivitäten

*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.*

### **Muss ich meine Aktivitäten anpassen?**

- ✓ **Mittagshitze meiden:** Erledigen Sie Einkäufe oder Spaziergänge in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden.
- ✓ **Sport vermeiden:** Vermeiden Sie körperliche Anstrengung im Freien, vor allem zwischen 11 und 17 Uhr.
- ✓ **Kopfbedeckung:** Schützen Sie Ihren Kopf im Freien durch einen Hut oder eine Kappe vor direkter Sonneneinstrahlung.
- ✓ **Spielplätze meiden:** Aufgrund der Hitze können Spielgeräte sehr heiß werden.



### **Bleiben Sie aufmerksam – schützen Sie sich und andere!**

Ihre Gemeinde Niedernberg