

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

### Miteinander

*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.*



### **Wichtig ist, aufeinander zu achten!**

Besonders auf Risikogruppen: Senioren, Schwangere, Kinder oder chronisch Kranke



- ✓ **Nachbarn und Verwandte:** Erkundigen Sie sich bei Nachbarn oder Verwandten, vor allem aus den Risikogruppen, ob es ihnen gut geht. Ist dies nicht möglich, melden Sie Personen, die Unterstützung benötigen könnten, der Gemeindeverwaltung.
- ✓ **Symptome kennen:** Achten Sie auf Anzeichen von Hitzeschlag oder Erschöpfung (Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, sehr hohem Puls und niedrigem Blutdruck oder Bewusstlosigkeit).
- ✓ **Hilfe holen:** Bei Anzeichen eines Hitzeschlages sofort den Schatten aufsuchen, den Körper kühlen und bei Bedarf den Notruf 112 wählen.
- ✓ **Hitzewarnungen beachten:**
  - Mit Smartphone: App des Deutschen Wetterdienstes herunterladen und Hitzewarnungen tagesaktuell erhalten.
  - Ohne Smartphone: Zeitung lesen und Radio hören. Hitzewarnungen erst nehmen.

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

Ihre Gemeinde Niedernberg