

Auf dem richtigen Weg.
5 Tipps der Fachkräfte Gemeindegeschwester^{plus}
zum Umgang mit Hitze.



Ausreichend Wasser trinken und frisches Obst essen



1

2



Vor direkter Sonne schützen
Planen Sie Aktivitäten morgens oder abends



Hautschutz auftragen, luftige, helle Kleidung tragen und Kopfbedeckung nicht vergessen

3

4



Früh morgens lüften und mittags die Fenster und Rollläden geschlossen halten



Menschenansammlungen auch in Bus, Bahn und Lokalen vermeiden

5