



SOMMERHITZE gut überstehen

Tipps für Ihren Alltag

Die Sommerhitze ist allgegenwärtig. Die Temperaturen steigen auf über 30°C und der Regen bleibt aus. Das Gesundheitsrisiko durch die lang anhaltende Hitze steigt. Wie Sie sich abkühlen und vor der Hitze schützen können – wir geben Ihnen ein paar Tipps!

Trinken Sie ausreichend!

- Trinken Sie über den Tag verteilt: 1 Glas Wasser/ kühler Kräutertee pro Stunde – auch ohne Durstgefühl!
- Nehmen Sie sich Getränke für unterwegs mit.
- Essen Sie leichte, wasserreiche Speisen wie Obst, Salat und Gemüse.
- Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen – halten Sie dazu Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Sorgen Sie für eine kühle Wohnung!

- Lüften Sie nur frühmorgens & nachts.
- Lassen Sie die Fenster, Rollläden, Vorhänge tagsüber geschlossen. (Außenliegende Beschattungen (Rollläden) schützen wirksamer als innenliegende Vorhänge).

Passen Sie Ihren Alltag an die Hitze an!

- Verlegen Sie körperliche Aktivität in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Tragen Sie helle, luftige Kleidung & eine Kopfbedeckung.
- Verwenden Sie Sonnenschutzcreme.

Kühlen Sie sich ab!

- Kühlen Sie Ihre Arme mit kühlen Wickeln oder genießen Sie ein kühlendes Fußbad.
- Verwenden Sie einen Fächer oder Ventilator.

Vorsicht!

Folgende Symptome erfordern ein schnelles Handeln!



Notruf: 112

- Plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung/ Bewusstlosigkeit
- Schwere Atemnot
- Wiederholtes, starkes Erbrechen
- Heftige Kopfschmerzen
- Krampfanfall
- Hohe Körpertemperatur über 39°C



Nachhaltig, klimafreundlich und lebenswert



**Verbandsgemeinde
Gau-Algesheim**



ZERTIFIZIERTER
FAHRRADFREUNDLICHER
ARBEITGEBER
Eine Initiative der EU und des ADFC



Verbandsgemeindeverwaltung Gau-Algesheim
Hospitalstr. 22 · 55435 Gau-Algesheim
Tel. 06725/910-0 · Fax 06725/910-110
www.vg-gau-algesheim.de



Kommunaler
Klimapakt
Rheinland-Pfalz