



Gesund durch den Sommer!

Tipps für Maßnahmen zum Hitzeschutz

- Nachts oder in den frühen Morgenstunden lüften.
- Fenster tagsüber geschlossen halten.
- Außenliegende Verschattung (Rollläden, Markisen, Jalousien) nutzen.
- Raumtemperatur regelmäßig kontrollieren.



- Leichte Mahlzeiten.
- Wasserreiche Lebensmittel (Obst & Gemüse).
- Regelmäßig Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
- Kühle, nicht eiskalte Getränke trinken, auch ohne Durstgefühl.



- Leichte, luftdurchlässige Kleidung tragen.
- Helle Kleidung bevorzugen.
- Kopfbedeckung verwenden.
- Sonnenschutzmittel anwenden.
- Sonnenbrille mit UV400 bzw. 100% UV-Schutz tragen.



- Körperliche anstrengende Tätigkeiten vermeiden oder in die kühlen Morgenstunden verlegen.
- Aufenthalte im Freien auf kühle Tageszeiten beschränken.
- Kühlende Maßnahmen wie Fußbäder, feuchte Tücher im Nacken, auf der Stirn oder an den Unterarmen.

Kontaktieren Sie Ihre
Ärztin/Ihren Arzt bei
folgenden Symptomen:

Kurzatmigkeit
Verwirrtheit/Unruhe
Übel/Schwindel/Erbrechen
erhöhter Puls
erhöhte Temperatur

Blässe/Röte
Erschöpfung/Müdigkeit
Kopfschmerzen/Muskelkrämpfe
Appetitlosigkeit
übermäßiges Schwitzen

**Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen!
Lassen Sie niemals Menschen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück.
Es besteht Lebensgefahr durch schnelles Aufheizen.**

Weitere Informationen auf www.saarland.de/hitzetipps

