

DIE WICHTIGSTEN TIPPS AUF EINEN BLICK

Liebe Frau _____ / **Lieber Herr** _____

Wir möchten Sie darüber informieren, dass mehrtägige Hitze für Sie körperlich sehr anstrengend sein und zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen kann.

Aber schon einfache Maßnahmen können Ihnen dabei helfen, heiße Tage besser zu bewältigen.

Gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Ihren Angehörigen oder Bekannten, die Sie besuchen, sollten Sie die folgenden Tipps beachten.

Das A und O an heißen Tagen

- ▶ ausreichend trinken! 1,8l über den Tag verteilt
Ausnahme: Ihre Trinkmenge wurde vom Arzt begrenzt
 - ▶ viel rohes Gemüse und Obst essen
 - ▶ leicht essen (viel Salat, viel Obst, klare Suppen etc.)
 - ▶ die Sonne tagsüber nicht ins Zimmer lassen → verschatten und Fenster schließen
 - ▶ nachts und in den frühen Morgenstunden ausgiebig lüften
 - ▶ luftige und atmungsaktive Kleidung tragen
 - ▶ leichte Bettwäsche oder nur ein Laken verwenden
 - ▶ die Heizung ausschalten
 - ▶ dem Körper Wärme entziehen (feuchte Wickel, Arme benetzen)
 - ▶ die Sonne meiden und in den Schatten setzen bzw. kühle Räumlichkeiten aufsuchen
 - ▶ Sonnenschutz (Hut und Sonnenlotion) verwenden
 - ▶ körperliche Betätigung nur in den Morgen- bzw. Abendstunden
- **achten Sie auf Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfungsgefühl, Unwohlsein, Muskelschmerzen, Nervosität, Verwirrtheit**

**Achten Sie auf sich und auf andere.
Bitten Sie um Unterstützung.**