HITZE SICHER WORMS

Gemeinsam handeln.

Was tun bei Hitze?

Ältere Menschen reagieren aus verschiedenen Gründen sehr empfindlich auf Hitze. Lassen Sie sich von Angehörigen, Freund:innen & Nachbar:innen unterstützen.

- Achten Sie bei Hitze gut auf sich – wie geht es Ihnen?
- Passen Sie Ihr Verhalten an die Hitze an & schützen Sie dadurch Ihre Gesundheit.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt / Ihrer -ärztin (Trinkmenge, Medikamentenanpassung).
- Trinken Sie ausreichend und essen Sie viel Obst und Gemüse.
- Kleiden Sie sich leicht & sommerlich (Baumwolle, Leinen, Seide).
- Kühlen Sie Ihren Körper mit z. B. feuchten Wickeln.
- Verschatten Sie tagsüber konsequent und lüften Sie nachts / frühmorgens.
- Halten Sie sich in kühlen Räumen auf.

Nutzen Sie die Angebote & Initiativen der Stadt Worms:
www.hitze-worms.de

Diese Postkarte ist entstanden im Rahmen des Projekts Hitze Sicher / Worms.
Kontakt: umwelt@worms.de | www.hitze-worms.de

HITZE SICHER WORMS
Gemeinsam handeln.

nibelungenstadt worms

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Foto: iStock.com/vasare