

HITZE SICHER/WORMS

Gemeinsam handeln.

Den Sommer genießen – gewusst wie! Tipps für heiße Sommertage



AUSREICHEND TRINKEN

- über den Tag verteilt
- Getränke mitnehmen
- Erinnerungen an regelmäßiges Trinken einrichten

HITZEANGEPASST ESSEN

- leicht & wasserreich
- viel Obst & Gemüse



DIE WOHNUNG KÜHL HALTEN

- konsequent verschatten
- nachts & frühmorgens querlüften
- wärmeabgebende Geräte ausschalten

DEN KÖRPER KÜHLEN

- feuchte Wickel
- kühle, nicht zu kalte Arm-/Fußbäder, Duschen



KÜHL DURCH DEN TAG

- leicht & luftig mit Hut kleiden (Baumwolle, Leinen, Seide)
- die Morgen- & Abendstunden für Aktivitäten nutzen
- kühle Orte aufsuchen



ERHOLSAM SCHLAFEN

- kühles Schlafzimmer
- leichte Bettwäsche



INFORMIERT SEIN

- Hitzewarnungen beachten (z.B. www.dwd.de)
- individuelle Trinkmenge & Medikamente anpassen (Hausarzt/-ärztin)
- Medikamentenlagerung (in der Apotheke fragen)

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

- Freund:innen, Nachbarschaft & Familie
- Angebote & Initiativen der Stadt Worms nutzen



VORSICHT BEI • Erschöpfungsgefühlen • Blässe / Röte • Kopfschmerzen • Übelkeit • Kurzatmigkeit • Verwirrtheit • Unruhe • Muskelschmerzen • erhöhter Temperatur / Fieber • Infektionen • Verstopfung.

Halten Sie Rücksprache mit dem Hausarzt / der -ärztin.



SCHNELL HANDELN BEI • Bewusstseinsstrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit • hohem / niedrigem Blutdruck • schwerer Atemnot • wiederholtem, heftigem Erbrechen • heftigen Kopfschmerzen • Krampfanfall • Körpertemperatur über 39°C.

Notruf: 112

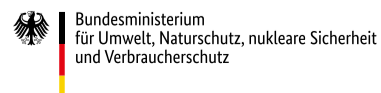
Bleiben Sie informiert und nutzen Sie die Angebote & Initiativen der Stadt Worms: www.hitze-worms.de



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



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Foto: iStock.com/Elisabeth Schittenhelm