

HITZE SICHER/WORMS

Gemeinsam handeln.

Sommer, Sonne, Sonnenschein ... und ein Arbeitsplatz im Freien?



SO SCHÜTZEN SIE SICH BEI HITZE

- genug trinken – bis zu 3l & mehr können es sein
- leichtes, wasserreiches Essen mit viel Gemüse & Obst
- leichte, sommerliche Kleidung (Tipp: Baumwolle!)
- Hut & Kappe – am besten mit Nackenschutz

AUFGABEN DES ARBEITSGEBERS BEI HITZE

- Getränke bereitstellen
- Arbeits- und Pausenbereich verschatten
- mehrere, kurze Pausen einplanen
- schwere Arbeiten in die kühleren Morgen- & Abendstunden legen



MITGEDACHT: UV-SCHUTZ

- Haut & Kopf bedecken
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille mit UV-Schutz & Seitenschutz



ERSTE HILFE AM ARBEITSPLATZ



- in den Schatten legen
- Wasser in kleinen Mengen trinken
- kühle, feuchte Tücher auf Beine, Stirn, Nacken

AUCH DAHEIM: ALLES COOL

- tagsüber konsequent verschatten
- nachts & frühmorgens gut lüften
- Schlafzimmer möglichst kühl halten
- den Körper kühlen



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

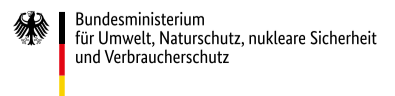
Bleiben Sie informiert und nutzen Sie die Angebote & Initiativen der Stadt Worms: www.hitze-worms.de



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/LindaYolanda