

HITZE SICHER/WORMS

Gemeinsam handeln.

Die Hitze kann kommen, wir bleiben cool! Schwangere, Neugeborene und Kinder reagieren auf Hitze besonders empfindlich.



AUSREICHEND TRINKEN

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

HITZEANGEPASST ESSEN

- leicht & wasserreich
- viel Obst & Gemüse



DIE RÄUMLICHKEITEN KÜHL HALTEN

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

COOL UNTERWEGS SEIN

- leicht & luftig kleiden (Baumwolle, Leinen, Seide) und einen Hut aufsetzen (keine Mütze)
- die kühleren Morgen- & Abendstunden für Aktivitäten nutzen
- kühle Orte aufsuchen, Pausen machen
- den Kinderwagen nicht mit einem Tuch abdecken



ERHOLSAM SCHLAFEN

- kühles Schlafzimmer
- leichte Bettwäsche



INFORMIERT SEIN

- Hitzewarnungen beachten (z.B. www.dwd.de)
- bei Bedarf mit der Familie / Betreuung sprechen



UNTERSTÜTZUNG FINDEN

- Freund:innen, Nachbarschaft & Familie
- Hebammen / frühe Hilfen der Stadt Worms kontaktieren
- mit Schule / Kitas sprechen
- Angebote & Initiativen der Stadt Worms nutzen

DEN KÖRPER KÜHLEN

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



TIPPS FÜR ELTERN MIT KLEINEN KINDERN

- Säuglinge sollten gar nicht in die Sonne!
- Windelmenge beachten
- Ist der Nacken feucht, ist es dem Baby zu warm!



**Achten Sie besonders gut auf sich und die Kinder.
Suchen Sie medizinische Unterstützung, wenn Sie gesundheitliche Beschwerden bei sich oder den Kindern bemerken.**

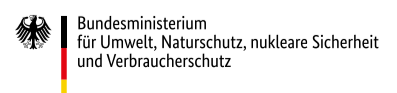
Bleiben Sie informiert und nutzen Sie die Angebote & Initiativen der Stadt Worms: www.hitze-worms.de



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/vvita