

**HITZE SICHER WORMS**

Gemeinsam handeln.

**Die Hitze kann kommen,  
wir bleiben cool!**



# Für Schwangere, Neugeborene & Kinder ist Hitze anstrengend. Seien Sie sich und ihrem Kind gegenüber bei Hitze besonders aufmerksam.

- Die Hitze und die direkte Sonneneinstrahlung meiden.
- Die Räumlichkeiten möglichst kühl halten: verschatten & nachts / frühmorgens lüften!
- Die kühleren Morgen- & Abendstunden für Aktivitäten nutzen.
- Den Körper kühlen & ihm Ruhepausen gönnen.
- Hitzeangepasst essen & trinken; Getränke für unterwegs mitnehmen.
- Sommerlich leichte Kleidung für Kinder & Erwachsene (Baumwolle, Leinen, Seide).
- Windelmenge & Körpertemperatur im Blick behalten.
- Unterstützung ist wichtig, z.B. von Hebamme, frühen Hilfen, Freund:innen.
- Mit Hitzewarnungen gut informiert durch den Sommer (z.B. [www.dwd.de](http://www.dwd.de)).



Nutzen Sie die Angebote & Initiativen der Stadt Worms: [www.hitze-worms.de](http://www.hitze-worms.de)

Diese Postkarte ist entstanden im Rahmen des Projekts Hitze Sicher/Worms.  
Kontakt: [umwelt@worms.de](mailto:umwelt@worms.de) | [www.hitze-worms.de](http://www.hitze-worms.de)



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages