

HITZE SICHER WORMS

Gemeinsam handeln.

Tipps für heiße Sommertage



Bei Hitze können leichte bis schwere gesundheitliche Beschwerden auftreten. Seien Sie sich und Ihren Mitmenschen gegenüber besonders aufmerksam.

- Meiden Sie die Hitze und direkte Sonneneinstrahlung.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl: verschatten & nachts / frühmorgens lüften!
- Nutzen Sie die kühleren Morgen- & Abendstunden für Ihre Aktivitäten.
- Halten Sie sich an kühleren Orten auf.
- Kühlen Sie Ihren Körper (z.B. durch feuchte Wickel oder (nicht zu kalte) Arm- & Fußbäder).
- Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse & trinken Sie regelmäßig, nicht exzessiv.
- Kleiden Sie sich leicht, weit & sommerlich (Baumwolle, Leinen, Seide).
- Achten Sie auf Hitzewarnungen (z.B. www.dwd.de / Nachrichten).
- Informieren und vernetzen Sie sich.



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



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages