

Leichte Sprache:

Tipps zum Schutz vor Hitze

Diese Tipps helfen Ihnen bei Hitze:



Allgemeine Tipps

Machen Sie keine anstrengenden Sachen.

Bleiben Sie mittags drinnen.

Zum Beispiel in kühlen Räumen.

Gehen Sie draußen nicht lange in die Sonne.

Bleiben Sie besser im Schatten.

Benutzen Sie draußen Sonnen-Creme.

Benutzen Sie nachts eine dünne Decke beim Schlafen.



Trinken Sie viel

Gut bei Hitze ist:



- ❖ Trink-Wasser
- ❖ Mineral-Wasser
- ❖ Kräuter-Tee
- ❖ Früchte-Tee
- ❖ Saft und Wasser gemischt

Die Getränke sollen nicht zu kalt sein.

Das ist besser für den Magen.



Schlecht bei Hitze ist:



- ❖ Alkohol
- ❖ schwarzer Tee
- ❖ Kaffee



Essen bei Hitze

Leichtes Essen ist gut.

Essen mit viel Wasser ist gut:

- ❖ Obst
- ❖ Gemüse
- ❖ Salat



Kleidung

Die richtige Kleidung hilft gegen Sonne und Hitze:

- ❖ Leichte, weite Kleidung
- ❖ Hut oder Kappe
- ❖ Sonnen-Brille



Kühlen Sie sich ab

Abkühlung ist bei Hitze wichtig.

Benutzen Sie dazu zum Beispiel Wasser:

- ❖ Duschen Sie lauwarm.
- ❖ Halten Sie Ihre Arme unter kühles Wasser.
- ❖ Halten Sie Ihre Füße in kühles Wasser.
- ❖ Nutzen Sie feuchte Tücher für Kopf und Nacken.



Halten Sie die Wohnung kühl

Lassen Sie die Heizung auch nachts aus.

Lüften Sie nachts oder sehr früh morgens.

Dafür öffnen Sie die Fenster.

Lassen Sie tagsüber die Fenster zu.

Ziehen Sie tagsüber die Rollläden zu.

Und die Vorhänge.

Dann bleibt die warme Luft draußen.

Sind Sie krank und nehmen Sie Medikamente?

Bei Hitze wirken manche Medikamente anders.

Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.



Lassen Sie sich helfen

Bitten Sie Familie und Freunde um Hilfe.

Zum Beispiel als Erinnerung zum Trinken.

Oder zum Einkaufen.



Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns eine E-Mail.

Die Adresse ist gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de

Oder rufen Sie uns an.

Die Telefon-Nummer ist 0 68 41-104-7170