

GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE!



- **BEREITEN SIE SICH GUT VOR:** ☐ Körper fit halten ☐ Medikamente kühl lagern ☐ Ärztin/Arzt kontaktieren (z. B. bei Medikamentenanpassung und/oder Verhaltensanpassung, wie z.B. Trinkmenge) ☐ Angehörige, Nachbarn oder Pflegedienst kontaktieren (z. B. Einkäufe übernehmen) ☐ Hitzewarnungen beachten



► FRÜH AM MORGEN:

- ☐ Lüften
- ☐ Luftige Kleidung anziehen
- ☐ Getränke für zu Hause und unterwegs vorbereiten
- ☐ Trinkerinnerungen aufstellen oder einschalten
- ☐ Verschattungen herunterlassen
- ☐ Dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist



► IN DER MITTAGSHITZE:

- ☐ Aktivitäten pausieren
- ☐ Regelmäßig trinken, Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären
- ☐ Fenster, Rollläden und Vorhänge schließen
- ☐ Im kühlssten Raum aufhalten; ist es in der Wohnung zu heiß, schattige und luftige Parks oder Gärten aufsuchen.
- ☐ Sonne meiden, eine Kopfbedeckung tragen und Sonnencreme benutzen
- ☐ Den Körper mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray oder Duschen kühlen



► ABENDS UND NACHTS:

- ☐ Lüften
- ☐ Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- ☐ Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen
- ☐ Leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- ☐ Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen



Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bei folgenden Symptomen:

- Erschöpfung
- Blässe/Röte
- Kopfschmerzen
- Schwindel

- Übelkeit
- Kurzatmigkeit
- Verwirrtheit
- Unruhe

- Appetitlosigkeit
- Muskelschmerzen
- Infektion
- Verstopfung

- erhöhte Temperatur oder Fieber



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN