

# 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 kühlestem 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