

Im Schatten bleiben

Im Schatten bleiben

Leichte Kleidung tragen

Leichte Kleidung tragen

Viel trinken, leicht essen

Viel trinken, leicht essen

Feuchte Tücher auf Nacken/Gelenke

Feuchte Tücher auf Nacken/Gelenke

Kühle Fuß-/Handbäder

Kühle Fuß-/Handbäder

Wohnung beschatten

Wohnung beschatten

Wohnung morgens/abends durchlüften

Wohnung morgens/abends durchlüften

Medikamente kühl lagern

Medikamente kühl lagern

Kühle Orte im Haus, Wald,
Kirche/Museum aufsuchen

Kühle Orte im Haus, Wald,
Kirche/Museum aufsuchen

Körperliche Aktivität in Randstunden

Körperliche Aktivität in Randstunden

Auf Hitzewarnungen Web/App
TV/Radio achten

Auf Hitzewarnungen Web/App
TV/Radio achten



Leitungswasser ist Trinkwasser!

www.klima-mensch-gesundheit.de

Foto: 123rf.com



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Rheinland-Pfalz

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Maßnahmenfächer „Hitze“: Pappe an den gefalteten Linien abwechselnd knicken. Fuß ggf. mit Klebeband oder Klammer fixieren, Fächer dann auseinanderziehen.