

So kommen Sie gut durch die Sommerhitze

Viel trinken

Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser oder ein anderes alkoholfreies Getränk.



Sonne meiden

Gehen Sie nicht in die direkte Sonne. Besonders nicht in der Zeit von 11 bis 15 Uhr.

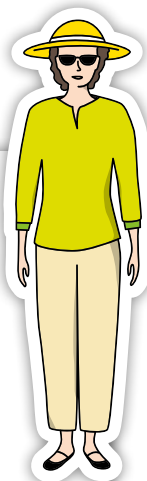


Kleidung passend wählen

Tragen Sie

- helle,
- weite und
- leichte Kleidung.

Schützen Sie Ihre Augen und den Kopf. Tragen Sie eine Sonnenbrille und einen Hut.



Abkühlen

- Legen Sie nasse Tücher auf Ihre Arme, Beine, Stirn oder Nacken. So kühlen Sie Ihren Körper ab.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl.
- Erledigen Sie wichtige Dinge morgens und abends.

