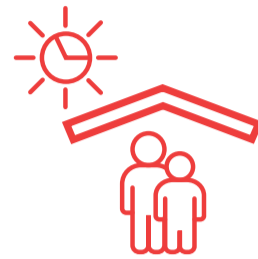


# So kommen Sie gut durch die Sommerhitze!



## Ausreichend trinken

Trinken Sie alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser oder ein anderes alkoholfreies Getränk.



## Mittagshitze meiden

Meiden Sie vor allem zwischen 11 und 15 Uhr die Hitze und direkte Sonne.



## Leichtes essen

Essen Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen.



## Sich abkühlen

Kühlen Sie Ihren Körper mit feuchten Umschlägen oder einem Fächer ab.



## Vor Sonne schützen

Cremen Sie sich gut ein. Schützen Sie Augen und Haut. Tragen Sie helle und weite Kleidung.



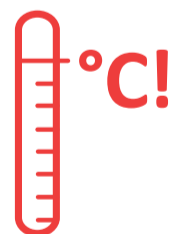
## Auf sich und andere achten

Hitze belastet Ihren Körper. Vermeiden Sie Anstrengungen und achten Sie aufeinander.



## Wohnung verschatten

Halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und verschatten Sie komplett. Lüften Sie in der Nacht, am Morgen und am Abend.



## Gut informieren

Der Deutsche Wetterdienst warnt regional vor Hitze. Wo? Im Radio, im Fernsehen, auf der Homepage oder über die App.



Dresden.  
Dresdner

[www.dresden.de/hitze](http://www.dresden.de/hitze)

