

Pausen bei starker körperlicher Arbeit!

Hinweise bei Hitze:



Frische und leicht verdauliche Nahrung



Vorhänge und Rollläden mittags schließen



Bei Unwohlsein Hausarztpraxis oder 116117 anrufen, im Notfall 112



Sportliche Aktivitäten eher früh morgens oder spät abends



Sonnencreme verwenden mit LSF 30-50



Früh und abends/nachts lüften



Schatten und kühlere Räume aufsuchen



Sonnenbrille, Kopfbedeckung und leichte Kleidung



Regelmäßig Flüssigkeit zu sich nehmen

Scan mich!

