

GROÙE HITZE – WAS TUN?

DER SOMMER IST MITTLERWEILE
WIE EINE DATING-SHOW:

TOO **HOT**
TO HANDLE
KLIMA-EDITION

HITZE KANN DEINER GESUNDHEIT ERNSTHAFT SCHADEN.



Weitere Infos:

Tipps für heiße Tage:



Regelmäßig Wasser trinken,
mindestens 2 Liter / Tag



Erfrischende, leicht verdauliche Speisen essen



Regelmäßig Sonnencreme (ab LSF 30) auftragen



Luftige helle Kleidung, Kopfbedeckung
und Sonnenbrille (mit UV-Schutz) tragen



Kühle Räume oder schattige Plätze aufsuchen



(Sportliche) Aktivitäten besser nur früh morgens
oder spät abends



Nachts und früh morgens lüften



Tagsüber: Vorhänge oder Rollos geschlossen halten



Dir oder anderen ist unwohl:
Hausärzt*in oder 116117 anrufen



Im Notfall: 112 wählen



Mit freundlicher Genehmigung der Region Hannover,
Grafik: © Region Hannover, Team Medien und Gestaltung

IMPRESSUM

