

GROßE HITZE – WAS TUN?

wenn

*Schatten*

ein Job wäre,  
wäre er der

*Coolste*

im Sommer.



# ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT UND DIE DEINER MITMENSCHEN!

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:  
Hausarzt\*in oder 116117 anrufen



Im Notfall: 112 wählen



Weitere Infos:



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

## IMPRESSUM