

Stadtplätze mit Trinkwasserbrunnen



Trinkwasser können Sie auch an den Refill-Stationen erhalten. Zu finden unter: www.refill-deutschland.de



An den Waschbecken in den öffentlichen Sanitäranlagen der LHH erhalten Sie Trinkwasser.



Kühler Ort an heißen Tagen: Ab 30 Grad Celsius bietet die Marktkirche, zu den regulären Öffnungszeiten, Schutz vor Sonne und stellt Trinkwasser zur Verfügung.



Mehr Infos zur Sommerhilfe auf hannover.de

HANNOVER

Tipps bei großer Hitze mit Karte der Trinkwasserbrunnen

Fachbereich Gesellschaftliche Teilhabe,
OE 56.30, Leinstraße 14, 30159 Hannover
E-Mail: 56.30@hannover-stadt.de

Medizinische Empfehlung bei hohen Temperaturen im Sommer¹

Bitte beachten Sie bei Hitze:

- Schattige Plätze aufsuchen
- **Alkoholische Getränke wegen Dehydration einschränken**
- Trinkmenge sollte 1,5 bis 2,0 Liter handwarmes **Wasser** betragen
- Kopfbedeckung tragen
- Helle, weite, möglichst luftdurchlässige Kleidung tragen



Was sind Warnhinweise für Überhitzung?

- Nachlassendes Schwitzen
- Trockene Haut
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Übelkeit



Wenn eine Person zittert, benommen ist und über Schwindel klagt sollte ein Rettungswagen (112) gerufen werden, da eine Überhitzung schnell lebensbedrohlich werden kann!

¹ von Herrn Dr. Stöckmann, Ärztlicher Leiter der Straßenambulanz Caritasverband Hannover e.V.

Medical recommendation in case of high temperatures during the summer²

During a heat wave, please adhere to the following recommendations:

- seek out shady places
- **minimize the intake of alcoholic beverages due to the risk of dehydration**
- you should drink about 1.5 to 2.0 liters of lukewarm water
- cover your head
- wear light, loose clothing that is as air-permeable as possible



What are the signs of overheating?

- decrease in sweat
- dry skin
- feeling weak or faint
- vertigo/dizziness
- headache
- nausea



If a person is shaking, feeling faint and complaining about vertigo or dizziness, please call an ambulance (112)! Overheating can quickly become life-threatening!

² according to Dr. Stöckmann, Medical Director of the Street Ambulance Caritasverband Hannover e.V.

Zalecenia medyczne przy wysokich temperaturach latem

Proszę zwrócić uwagę, kiedy jest gorąco:

- poszukaj zacienionych miejsc
- **ogranicz napoje alkoholowe, gdyż możesz się odwodnić**
- ilość płynów powinna wynosić 1,5 do 2,0 litrów letniej **wody** dziennie
- pamiętaj o nakryciu głowy
- noś lekką, luźną odzież, która dobrze przepuszcza powietrze



Po czym poznasz, że jesteś przegrzany?

- zmniejszona potliwość
- sucha skóra
- uczucie osłabienia
- zawroty głowy
- ból głowy
- nudności



Jeśli osoba drży, jest oszołomiona i skarży się na zawroty głowy, należy wezwać karetkę (112), ponieważ przegrzanie może zagrażać życiu

An diesen Social Kiosken wird kostenlos Wasser ausgegeben!



SOCIAL KIOSK
GUTES AN JEDER ECKE