

Hitze kann gefährlich sein

Zu viel Hitze ist gefährlich. Besonders für Personen ab 75 Jahren, Kranke, für Neugeborene und Kleinkinder und für schwangere Frauen.

Das ist ein Notfall

- Jemand hat über 40 Grad Fieber
- Jemand redet wirr durcheinander
- Jemand wird ohnmächtig

Helfen Sie schnell!

Die Person soll:

- viel trinken (falls ansprechbar)
- den Körper abkühlen
- an einem kühlen Ort ruhen

Rufen Sie die Notfall-Nummer 144

So schützen Sie sich vor Hitze



Im Schatten bleiben

Nutzen Sie Sonnen-Creme, Hut und Sonnen-Brille.



Wohnung kühl halten

Schliessen Sie am Tag alle Fenster und Storen, lüften Sie nachts.



Sport und Anstrengung vermeiden

Vermeiden Sie mittags und nachmittags Sport und strenge Arbeiten. Bleiben Sie im Schatten oder in kühlen Räumen.



Viel Wasser trinken

Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag oder Tee ohne Zucker. Vermeiden Sie Alkohol.



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Vielleicht müssen Sie wegen der Hitze Ihre Medikamente anpassen.



Körper abkühlen

Zum Beispiel mit einer Dusche oder einem Fuss-Bad.

