

GEMEINSAM GEGEN DIE HITZE



BLEIBEN SIE GESUND UND SICHER!

Passen Sie Ihren Alltag an die heißen Sommertage an. Verlegen Sie Ihre Aktivitäten am besten in die kühleren Morgenstunden und suchen Sie den Schatten auf. Tragen Sie luftige Kleidung, eine Kopfbedeckung und verwenden Sie Sonnenschutz, um sich vor der Sonne zu schützen

Tipps bei den sicheren Umgang bei der Hitze:

- **Trinken Sie ausreichend!**

Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen helfen, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

- **Essen Sie gesund!**

Bei hohen Temperaturen ist es besonders wichtig, auf eine leichte und gesunde Ernährung zu achten. Greifen Sie zu frischen Obst- und Gemüsesorten, die viel Wasser enthalten und Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. . Leichte Salate, kalte Suppen und viel Obst sind perfekte Begleiter an heißen Tagen!

- **Vermeiden Sie die Mittagshitze!**

Bleiben Sie, wenn möglich, in schattigen oder klimatisierten Räumen zwischen 11:00 und 15:00 Uhr.

- **Kühlen Sie sich ab!**

Ein feuchtes Tuch auf Stirn, Nacken, Handgelenke oder ein Fußbad kann helfen, die Körpertemperatur zu senken.

- **Achten Sie auf Anzeichen von Hitzestress!**

Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder starke Müdigkeit sind Warnzeichen. Bei Beschwerden kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis bzw. den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 116 117.

Wenn es sehr heiß ist und Sie eines der folgenden Anzeichen bemerken – Verwirrtheit, die Bewusstseinsbeeinträchtigung, wiederholtes Erbrechen oder eine stark erhöhte Körpertemperatur – sollten Sie sofort den Notruf 112 wählen.

ACHTUNG: Wenn Sie an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden oder regelmäßig Medikamente einnehmen, ist es sehr wichtig, sich bei Ihrer Hausarztpraxis nach individuellen Empfehlungen für heiße Tage zu erkundigen. So können Sie sicherstellen, dass Sie bestens geschützt sind und Ihre Gesundheit nicht gefährdet wird.



Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen!

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Pflegestützpunkt oder Ihre Gemeindeschwester^{plus}, Postplatz 1, 55276 Oppenheim, Telefon: 06133-571 99 71 oder 06133- 4901477

