



## Tipps und Tricks für heiße Tage

- Bleiben Sie in den heißen Mittagsstunden im Gebäude.
  - Vermeiden Sie direkte Sonne.
  - Passen Sie Ihren Tagesablauf an die Hitze an.
  - Lüften Sie früh morgens, abends und möglichst auch nachts.
  - Dunkeln Sie Räume tagsüber mit Rollläden und Vorhängen ab.
  - Nutzen Sie ggf. einen Ventilator.
- 
- Tragen Sie Kopfbedeckungen, luftige Kleidung und ggf. eine Sonnenbrille.
  - Tragen Sie Baumwollunterwäsche.
  - Cremem Sie sich mit Sonnenschutzcreme ein.
  - Benutzen Sie kühlende Körperlotions oder ein Thermalwasserspray.
  - Führen Sie kalte Fußbäder durch.
  - Kühlen Sie Ihre Haut mit einem nassen, kühlen Waschlappen.
- 
- Vermeiden Sie eisgekühlte Getränke, trinken Sie zimmerwarme Getränke.
  - Trinken Sie mindestens 1x stündlich.
  - Nehmen Sie wasserreiches Obst und Gemüse zu sich.
  - Achten Sie bei starkem Schwitzen darauf, dass Sie den Salzverlust ausgleichen, z. B. durch das Essen von Salzstangen.

Sprechen Sie uns für weitere Informationen gerne an.

Wir sind auch in hitzigen Zeiten für Sie da.