



# HITZEWELLE



## Zu tun

- Regelmässig Wasser trinken (mindestens 1.5 l/Tag in regelmässigen Abständen)
- Im Kühlen bleiben, kühlen Sie Ihren Körper und tragen Sie leichte Kleidung
- Nachrichten von Angehörigen aufnehmen und weitergeben
- Leichtes Essen, am besten wasserreiche Lebensmittel (Obst, Gemüse)
- Lüften Sie Ihre Wohnung in der Nacht und schliessen Sie tagsüber die Fensterläden.



## Zu vermeiden

- Körperliche Anstrengungen während der heissesten Stunden des Tages (12 bis 16 Uhr)
- Alkoholkonsum



## Bei Unwohlsein, Schwindel oder Übelkeit

- Ärztliche Hilfe aufsuchen