

HITZE-HÄCKS



**Ausreichend Wasser trinken
und leichte Kost essen**



**Schatten oder
kühle Orte aufsuchen**



**Anstrengung vermeiden
oder in kühlere Phasen
verschieben**



**Wohnung kühl halten:
Tagsüber verdunkeln,
morgens und abends lüften**



**Achtung bei Medikamenten und Hitze:
Mit Ärztin/Arzt oder
Apothekerin/Apotheker besprechen**



Auf sich und andere achten



**Hitzewarnungen des
Deutschen Wetterdienstes**



**Themenseite des Landes-
gesundheitsamtes zu
Hitze und Gesundheit**