



COOL BLEIBEN!

5 Tipps für einen kühlen Sommer

**WIR
SIND
DA.**

Aus Liebe zum Menschen.



**ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ**

5 Tipps für einen kühlen SOMMER



GESUNDER WASSER- HAUSHALT

Achte auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und vermeide Alkohol und Koffein.



LEICHTER SOMMER- SPEISEPLAN

Greife auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Suppe oder wasserreiches Obst zurück.



KURZ- FRISTIGE KÜHLUNG

Kühle und erfrische deinen Körper mit feuchten Umschlägen oder einer kühlen Dusche.



KÜHLE HÄUSLICHE UMGEBUNG

Lüfte deine Wohnräume in den frühen Morgenstunden und halte dich in den kühlen Zimmern auf.



MEDI- KAMENTE UND HITZE

Hitze beeinflusst Medikamente!
Lagerung beachten und bei Fragen Arzt/Ärztin kontaktieren.

Mehr Hitze-Tipps unter: www.roteskreuz.at/burgenland/hitze