

**MIT DEINEM HITZE-BUDDY
BEWAHRST DU EINEN
COOLEN KOPF**



**WIR
SIND
DA.**

Aus Liebe zum Menschen.



**ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ**



GESUNDER WASSER- HAUSHALT

Achte auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr und vermeide Alkohol und Koffein.



LEICHTER SOMMER- SPEISEPLAN

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



KURZ- FRISTIGE KÜHLUNG

Kühle und erfrische deinen Körper mit feuchten Umschlägen oder einer kalten 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.



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ

Mit diesen 5 Tipps kommen wir gemeinsam **COOL** durch den Sommer!

*Dein Hitze-Buddy
vom Roten Kreuz*