



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.



COOL BLEIBEN TROTZ HITZE

1. VIEL TRINKEN, AUCH WENN MAN NOCH NICHT DURSTIG IST!

Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn man bereits viel Flüssigkeit verloren hat.

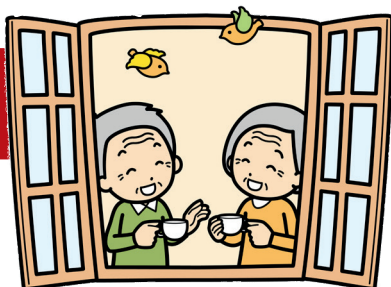
Trinken Sie bei Hitze öfter und mehr als üblich!

Neben Wasser sind auch Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte gute Durstlöcher. Vermeiden Sie koffeinhaltige oder alkoholische Getränke.



2. DIE EIGENEN VIER WÄNDE KÜHLEN!

Am frühen Morgen oder späten Abend die Wohnung gut durchlüften, Fenster nach Möglichkeit nachts offenhalten! Schließen Sie Fensterläden, Jalousien oder Vorhänge, um ein Aufheizen der Räume zu vermeiden.



3. FÜR ANDERE SORGEN!

Achten Sie auf ihre Nachbarn, Freunde und Familienangehörigen, besonders wenn sie zu einer der Risikogruppen zählen.

Vielleicht können Sie den Einkauf für die ältere Nachbarin erledigen? Rufen Sie Verwandte und Freunde an und fragen nach, wie es ihnen geht.



4. AUFENTHALT IM FREIEN VERMEIDEN!

Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Aufenthalt im Freien – vor allem in der heißesten Zeit des Tages.

Nutzen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Einkauf oder Sport. Machen Sie Pausen!

Bewegen Sie sich nach Möglichkeit im Schatten, benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und tragen Sie eine leichte Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.

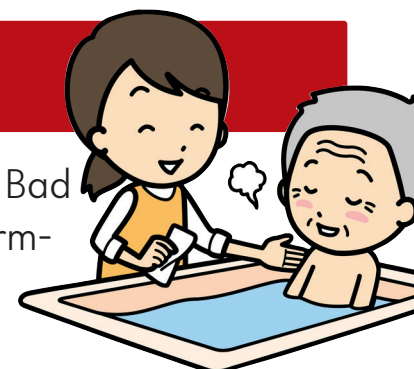


5. DEN KÖRPER ERFRISCHEN!

Eine kühle (keine „kalte“) Dusche, ein Bad oder kalte Umschläge, kühle Unterarm- und Fußbäder wirken erfrischend. Am besten mehrmals täglich.

Ältere Menschen schwitzen weniger als Kinder und jüngere Erwachsene; ihre Körpertemperatur wird daher nicht ausreichend reguliert.

Besprühen Sie Ihre Haut mit Wasser aus einem Pumpzerstäuber und trocknen Sie sich nicht ab – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.

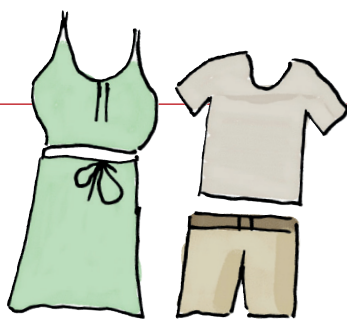


GRUNDREGELN



Kühle Orte aufsuchen
(zum Beispiel klimatisierte Einkaufszentren oder Parks)

Weite, helle und atmungsaktive Kleidung tragen



Leichte Kost essen
(zum Beispiel Obst und Gemüse)



Keine Menschen und Tiere in geparkten Autos zurücklassen

