



**Ich bleibe kühl
an heißen Tagen**



Viel trinken, leicht essen

Ich trinke mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und esse Obst, Salat und Gemüse.



Anstrengungen vermeiden

Ich vermeide große körperliche Anstrengung und bleibe möglichst im Haus.



Hitze draußen lassen

Ich schließe tagsüber Fenster, Roll-Läden und Vorhänge und lüfte nur frühmorgens, spätabends und nachts.



Abkühlen

Ich dusche lauwarm und nutze Ventilatoren oder Fächer.



Leichte Kleidung

Ich trage helle und weit geschnittene, luftige Kleidung.



1450 bei Gesundheitsfragen

Bei körperlichen Beschwerden rufe ich die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450 an.