



**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 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.