

Sensibilisieren Sie Ihr Umfeld:
Informieren Sie über Gefahren
und Schutzvorkehrungen.
**Achten Sie auf sich und
Ihre Mitmenschen!**

GESUND DURCH DIE SOMMERHITZE

Bei Anzeichen von **hitzebedingten
Beschwerden** wie Schwindel, Übelkeit,
Kurzatmigkeit, erhöhter Temperatur:
**unbedingt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt
kontaktieren.**



Bei stark erhöhtem oder
erniedrigtem Blutdruck, Verwirrtheit,
Bewusstseinsstörungen oder
schwere Atemnot: **Notruf wählen!**



Bitte nehmen Sie an unserer
anonymen Umfrage teil:



Alle Infos auf
einen Blick



! Endlich: Sommer,
Sonne, Sonnenschein
Aber Vorsicht: Hitze birgt
gesundheitliche Risiken!



Tipps für

HEIßE TAGE

Um sich vor der Sommerhitze
bestmöglich zu schützen, finden Sie auf
der Internetseite der Kreisverwaltung
Mainz-Bingen **Informationen und
hilfreiche Tipps** zu folgenden Themen:

UV-Schutz

Kühle Orte

Hitzeknigge

Trinkpate
werden

Mentale
Gesundheit

Pflegebedarf

Ozon & Sport

Wasserspiele
für Kitas

**luftige
Kleidung
tragen**

**mindestens
2 Liter trinken**
Wasser, ungesüßte Tees,
Saft- und Gemüseschorlen,
aber **nicht eiskalt**

Wohnraum
Nachts und in kühleren Morgen-
stunden **lüften**, tagsüber **abdunkeln**
und Fenster geschlossen halten

**direkte
Sonneneinstrahlung
vermeiden**
vor allem zwischen 11 und 18 Uhr

Schatten
Spaziergänge in
schattigen Parks,
am Wasser oder in Wäldern

leichtes Essen
mit hohem Wasser- und
Mineralstoffgehalt (Obst,
Gemüse, fettarme Suppen)

kalte Fußbäder
oder kalte Umschläge auf Armen
und Beinen sorgen für Abkühlung

Sonnenschutz
Sonnencreme, Sonnenbrille,
Kopfbedeckung, schattige Orte
aufsuchen

Medikamente
Mit Ärztin/Arzt besprechen, ob an
heißen Tagen **Besonderheiten** bei der
Einnahme zu berücksichtigen sind