

# Hitze kann gefährlich sein

Zu viel Hitze ist gefährlich. Besonders für Personen ab 75 Jahren, Kranke, für Neugeborene und Kleinkinder und für schwangere Frauen.

## Das ist ein Notfall

- Jemand hat über 40 Grad Fieber
- Jemand redet wirr durcheinander
- Jemand wird ohnmächtig

## Helfen Sie schnell!

Die Person soll:

- viel trinken (falls ansprechbar)
- den Körper abkühlen
- an einem kühlen Ort ruhen

**Rufen Sie die Notfall-Nummer 144**

## So schützen Sie sich vor Hitze



### Im Schatten bleiben

Nutzen Sie Sonnen-Creme, Hut und Sonnen-Brille.



### Wohnung kühl halten

Schliessen Sie am Tag alle Fenster und Storen, lüften Sie nachts.



### Sport und Anstrengung vermeiden

Vermeiden Sie mittags und nachmittags Sport und strenge Arbeiten. Bleiben Sie im Schatten oder in kühlen Räumen.



### Viel Wasser trinken

Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag oder Tee ohne Zucker. Vermeiden Sie Alkohol.



### Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Vielleicht müssen Sie wegen der Hitze Ihre Medikamente anpassen.



### Körper abkühlen

Zum Beispiel mit einer Dusche oder einem Fuss-Bad.

