

Hitze-Tipps

- Trinken Sie viel.
- Am besten Wasser.
- Trinken Sie **keinen** Alkohol.



- Tragen Sie leichte Kleidung.
- Tragen Sie weite Kleidung.
- Am besten ist helle Kleidung aus Baum-Wolle.
- Tragen Sie einen Sonnen-Hut.
- Benutzen Sie Sonnen-Creme.



- Lüften Sie die Räume
 - Am Morgen
 - Am Abend

- Lassen Sie am Tag
 - Roll-Läden geschlossen
 - Vorhänge geschlossen
- Schalten Sie un-genutzte Elektro-Geräte aus.
- Machen Sie **keinen** anstrengenden Sport.
- Bleiben Sie im Schatten.
- Machen Sie **keine** schwere Arbeit.



Die Hitze-Tipps sind besonders wichtig.
Für die Gesundheit von:

- Kindern
- Alten Menschen



Leichte Sprache

KorrekturleserInnen: Stephanie Zeimet | Sonja Gersing |
Anna Gitzinger | Arno Theobald | Andreas Hofer

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion
Europe. Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu