



Gesund durch den Sommer – Coole Tipps für heiße Tage

Was Sie tun können:

- ✦ **Genug trinken** (mindestens 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee)
- ✦ **Kleine, leichte Mahlzeiten** zu sich nehmen (Obst/Gemüse)
- ✦ **Luftige, helle Kleidung** tragen (Baumwollstoffe)
- ✦ **Sonnenbrille** und **Kopfbedeckung** aufsetzen
- ✦ **Sonnencreme** auftragen (Lichtschutzfaktor mindestens zwischen 30 und 50; mehrmals nachcremen)
- ✦ **Kühl ab duschen**
- ✦ **Schattenplatz** oder **kühle Räume** aufsuchen
- ✦ **Medikamente richtig lagern** (fragen Sie in Ihrer Apotheke!)

Tipps für Ihr Zuhause

- ✦ **Richtig lüften:** morgens, abends und nachts
- ✦ **Fenster** und **Fensterläden tagsüber schließen**
- ✦ **Vorhänge zuziehen**
- ✦ **Wärmequellen** wie Backöfen, Elektrogeräte oder künstliche Beleuchtung **reduzieren**
- ✦ **Ventilatoren** und **Klimaanlagen** mit **Bedacht nutzen**
- ✦ **Nasse Tücher** in den **Luftzug hängen**

Erste Hilfe bei Hitze

Anzeichen: Heiße, trockene Haut; rote Gesichtsfarbe; Kopfschmerzen; Übelkeit; Kreislaufbeschwerden; Erschöpfung; Krämpfe; Bewusstseinsstrübung

Was tun? Sofort Schatten aufsuchen; trinken; kühles Tuch auf die Stirn legen; Hilfe holen

Aktuelle Tipps und mehr Infos unter:
muenchen.de/hitze

