Einfache + Leichte Sprache
Samariterstiftung

OSTALBKREIS

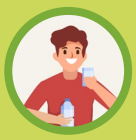
ACHTUNG HITZE!

Geht es Ihnen schlecht?
Dann holen Sie Hilfe.

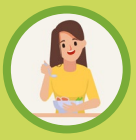
Telefon-Nr. für den Notfall: 112

UMGANG MIT HITZE

Hitze kann für jeden gefährlich sein.



Trinken Sie viel Wasser.



Essen Sie leichte Speisen:
- Obst und Gemüse
- Kleine Portionen

Schützen Sie sich und andere:
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnencreme

Bleiben Sie im Schatten. Machen Sie nichts Anstrengendes.

Halten Sie die Wohnung kühl:
- Lüften Sie nachts.
- Machen Sie die Rollläden runter.
- Lassen Sie die Fenster am Tag zu.

Lagern Sie Medikamente richtig.

Kontakt:
Geschäftsbereich Gesundheit
Telefon 07361 503 1120
gesundheitsplanung@ostalbkreis.de

Petra Pachner
Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen
Telefon 07361 503 1878