

ACHTUNG HITZE!

Geht es Ihnen schlecht?
Dann holen Sie Hilfe.

**Telefon-Nummer
für den Notfall: 112**

UMGANG MIT HITZE



Hitze kann für jeden
gefährlich sein.



Bleiben Sie im Schatten.
Machen Sie nichts
Anstrengendes.



Trinken Sie viel Wasser.



Halten Sie die
Wohnung kühl:

- Lüften Sie nachts.
- Machen Sie die
Rollläden runter.
- Lassen Sie die Fenster
am Tag zu.



Essen Sie leichte Speisen:

- Obst und Gemüse
- Kleine Portionen



Schützen Sie sich und
andere:

- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- Sonnencreme



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