

Bleib cool! Auch bei Hitze

5 heiÙe Tipps bei Hitze:

1. Viel Wasser trinken

Trinke jeden Tag viel Wasser.
Nimm immer eine Flasche Wasser mit.
Trinke am Besten 2 bis 3 Liter am Tag.
Du kannst FrÙchte oder KrÙuter in Dein Wasser tun.
So schmeckt es besser.



2. Im Schatten bleiben

Gehe in den Schatten,
wenn es heiÙ ist.
Suche schattige PlÙtze wie unter BÙumen, Schirmen oder in GebÙuden.

3. Leichte und helle Kleidung tragen

Trage leichte Kleidung, die locker sitzt.
Trage helle Farben wie WeiÙ oder Gelb.
Trage einen Hut oder Kappe und eine Sonnenbrille.



4. Sonnencreme benutzen

Benutze Sonnen-Creme, wenn du nach drauÙen gehst.
Trage Sonnen-Creme auf Gesicht, Arme und Beine auf.
Wiederhole das Auftragen alle zwei Stunden.



5. Pausen machen und ausruhen

Mach Pausen und ruhe Dich im Schatten aus.



Zeichen fÙr zu viel Hitze

Rotes Gesicht
Kopfschmerzen
Schwindel
Erbrechen



Wenn Du diese Zeichen siehst, suche sofort Schatten und trinke Wasser!
Im Not-Fall rufe die 112 an.



Bleib cool! Auch bei Hitze

Nützliche Links:

Berliner Trink-Brunnen

www.bwb.de/de/trinkbrunnen.



Deutscher Wetter-Dienst (DWD):

www.dwd.de

