



So schützen Sie sich vor möglichen
Hitzefolgen

Symptome



Schwindel



Verwirrtheit



Kopfschmerzen



Unkonzentriertheit



Übelkeit/Erbrechen



Schwäche



Trockene Haut



Weniger häufiges
Urinieren



Muskelkrämpfe



Für weitere Informationen und Ratschläge zum
Umgang mit Hitze besuchen Sie bitte die Homepage
der Stadt Hagen unter: www.hagen.de/hitze

Maßnahmen



Luftige Kleidung tragen

Tragen Sie lockere, helle Kleidung sowie eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille.

Wasser trinken

Verzichten Sie auf alkoholische, koffeinhaltige oder mit Eiswürfeln versehene Getränke.



Schattige Orte bevorzugen

Vermeiden Sie die Mittagssonne und körperliche Anstrengungen.

Räume kühl halten

Lüften Sie morgens und abends. Halten Sie tagsüber die Fenster geschlossen und dunkeln Sie den Raum ab.



Körper abkühlen

Duschen Sie sich regelmäßig mit lauwarmen Wasser ab, nutzen Sie kühle Bäder oder verwenden Sie Sprühflaschen, um sich zu erfrischen.

Wasserhaltige

Lebensmittel konsumieren
Essen Sie viel Obst und Gemüse.
Achten Sie auf eine ausgewogene
Versorgung mit Salz.



Kontakt aufnehmen mit Ärzt*innen oder Apotheker*innen

Sprechen Sie zur Vorsorge oder zur Medikamentenabklärung mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin.