



**Așa vă protejați de posibile
efecte ale caniculei**

Simptome



amețeală



stare de confuzie



dureri de cap



lipsă de concentrare



greață/vomă



slăbiciune



piele uscată



**urinare mai puțin
frecventă**



**crampe
musculare**



Pentru mai multe informații și recomandări
despre cum să faceți față caniculei, vă rugăm să
vizitați site-ul web al orașului Hagen la adresa:
www.hagen.de/hitze

Măsuri



Purtați haine ușoare

Purtați haine lejere, de culoare deschisă, o pălărie și ochelari de soare.



Beți apă

Evitați băuturile alcoolice, băuturile care conțin cofeină sau băuturile cu cuburi de gheață.



Preferați locurile umbroase

Evitați soarele de la amiază și efortul fizic.



Păstrați încăperile răcoroase

Aerisiți dimineața și seara. Țineți ferestrele închise în timpul zilei și întunecați camera.



Răcoriți-vă corpul

Faceți cu regularitate duș cu apă caldă, faceți băi reci sau folosiți sticle cu pulverizator pentru a vă înprospăta.



Consumați alimente cu conținut de apă

Măncați multe fructe și legume. Asigurați-vă că aveți un aport echilibrat de sare.



Contactați medicii sau farmaciștii

Vorbiți cu medicul dumneavoastră despre îngrijirea preventivă sau despre medicamente.



HAGEN
Stadt der FernUniversität

Herausgeber:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Umweltamt und Fachbereich
Gesundheit & Verbraucherschutz
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Gestaltung:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Hausdruckerei
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen

Stand: April 2025

Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!