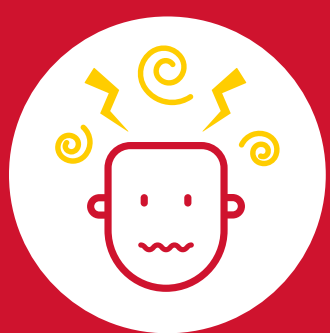




Schützen Sie sich vor Hitzefolgen

Symptome



**Kopfschmerzen |
Schwindel**



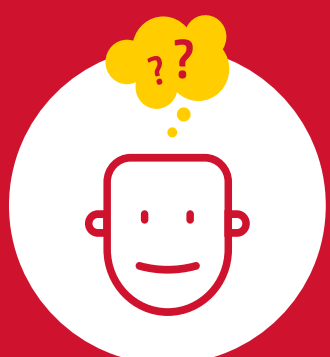
Übelkeit | Erbrechen



Schwäche



Trockene Haut



**Unkonzentriertheit |
Verwirrtheit**



Muskelkrämpfe

Maßnahmen



**Ausreichend Wasser trinken
& leichte Kost konsumieren**



Schattige Orte bevorzugen



Räume & Körper kühl halten



**Lockere & helle Kleidung
tragen**



**Kontakt mit Ärzt*innen
aufnehmen**

Hagens Stadtplan
für heiße Tage



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

Hitze in Hagen - wir bleiben kühl!

Herausgeber:
Hagen – Stadt der FernUniversität
Umweltamt
Rathausstr. 11 | 58095 Hagen
Fachbereich Gesundheit & Verbraucherschutz
Berliner Platz 22 | 58089 Hagen

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