



# Schützen Sie sich vor Hitzefolgen

## Symptome



Kopfschmerzen |  
Schwindel



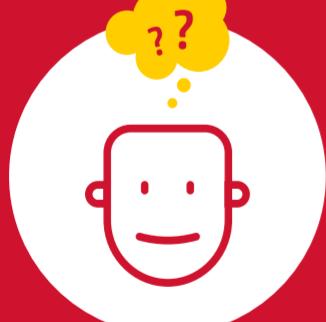
Übelkeit | Erbrechen



Schwäche



Trockene Haut



Unkonzentriertheit |  
Verwirrtheit



Muskelkrämpfe



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

## 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

## 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