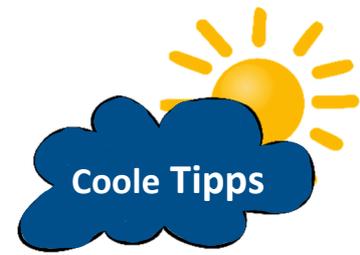


# Gesund und fit durch die Sommerhitze!



## ➤ GESUND TRINKEN

- ca. 2 - 3 Liter Getränke vor allem Wasser, ungesüßte Tees oder gespritzte Säfte
- in Ruhe, über den Tag verteilt, auch unterwegs und nicht eiskalt
- Wichtig: Bei Vorerkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Trinkmenge mit der Ärztin/dem Arzt abklären



## ➤ GESUND ESSEN

- Obst Gemüse, Blattsalate
- leichte Speisen



## ➤ KONTAKT AUFNEHMEN

- Ärztinnen und Ärzten konsultieren (z.B. bei Medikamentenanpassung und/oder bei untenstehenden Symptomen)
- Angehörigen oder Nachbarn unterstützen (z.B. Einkäufe übernehmen)



## ➤ KÖRPER ABKÜHLEN

- Kopfbedeckung tragen
- Leichte, weite Kleidung
- Feuchte Tücher auflegen
- Lauwarme Fußbäder, Wasserspray, Duschen



## ➤ HAUS KÜHL HALTEN

- Fenster beschatten, am besten außenliegende Beschattung verwenden
- Nachts und frühmorgens lüften
- Feuchte Tücher aufhängen
- Anpassungen wie Dämmung, Begrünung, Beschattung einbauen



## ➤ GUT SCHLAFEN

- Wechsel in kühlere Räume
- Leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kühlem Wasser

**Bitte beachten Sie die Hitzewarnungen der ZAMG/ Geosphere Austria**

Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/ Ihren Arzt bei folgenden Symptomen

- Erschöpfung
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit
- Blässe/Röte
- Kurzatmigkeit
- Muskelschmerzen
- Erhöhte Temperatur oder Fieber
- Kopfschmerzen
- Verwirrtheit
- Infektionen
- Schwindel
- Unruhe
- Verstopfung