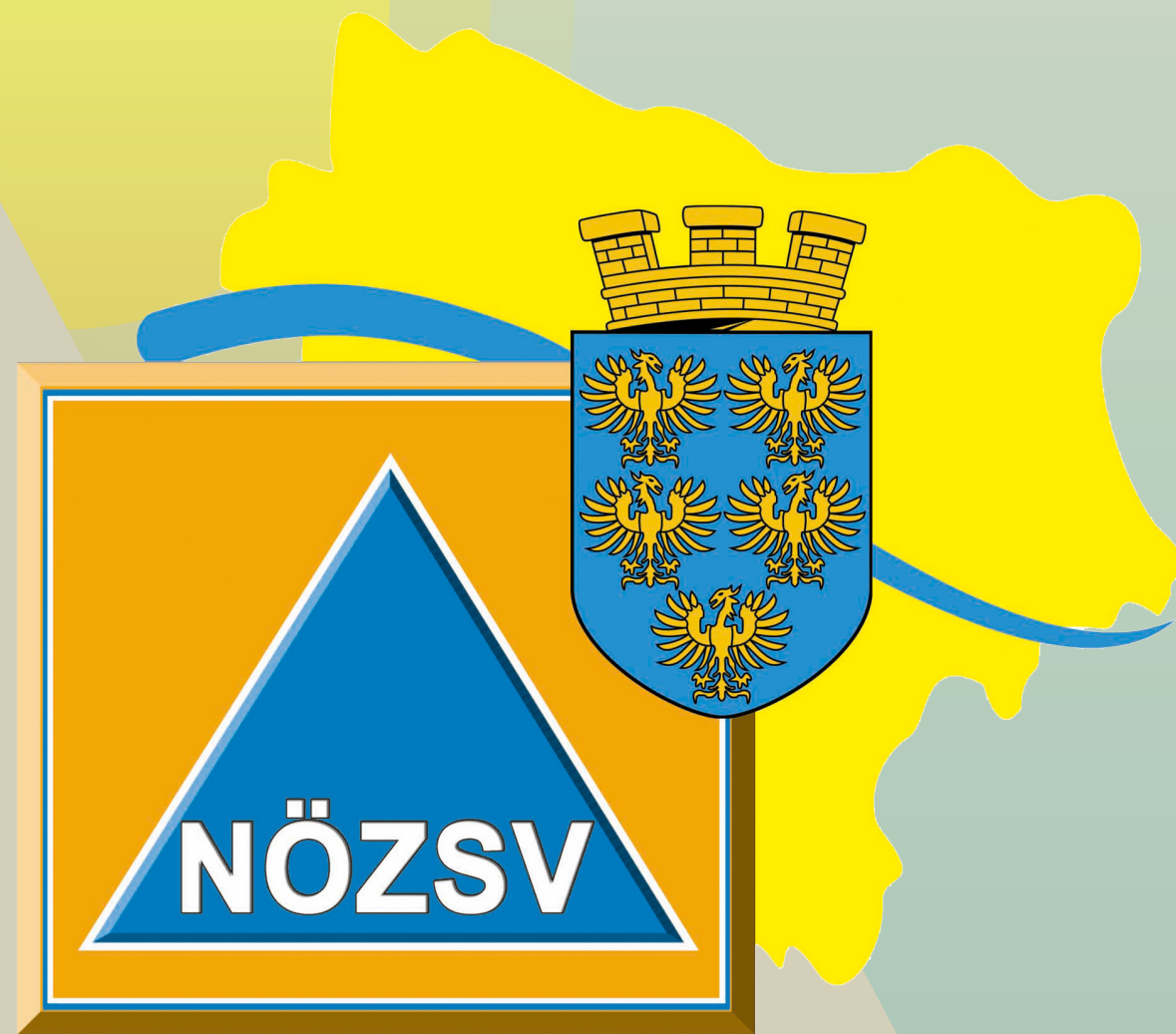


HITZE



WAS TUN?



www.noezsv.at

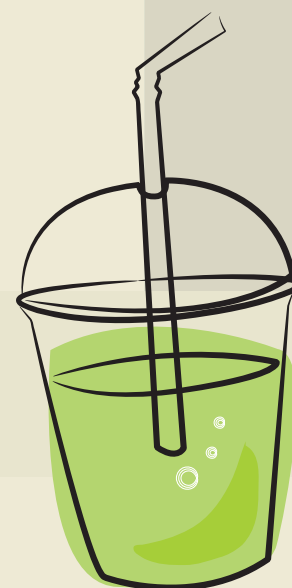
AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT UND ELEKTROLYTE ZU SICH NEHMEN

2-3 Liter pro Tag (koffein- und alkoholfrei)

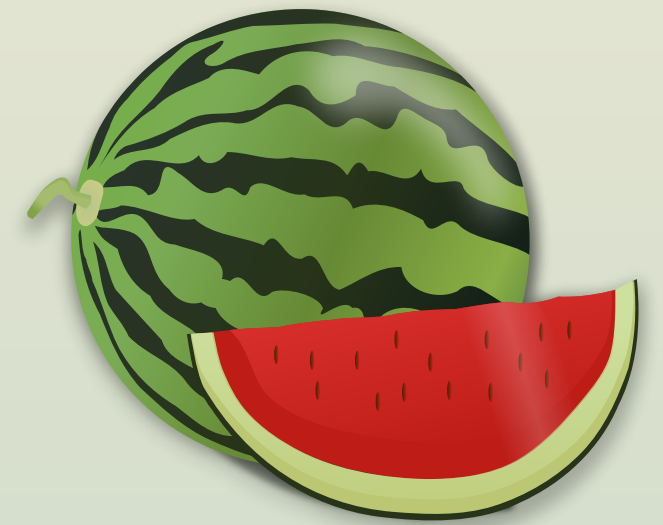
z.B. Leitungswasser mit etwas Fruchtsaft und Minze

Getränke am besten lauwarm - niemals eiskalt - trinken

Säuglinge, Kleinkinder, alte Menschen und pflegebedürftige
Menschen regelmäßig zum Trinken animieren!



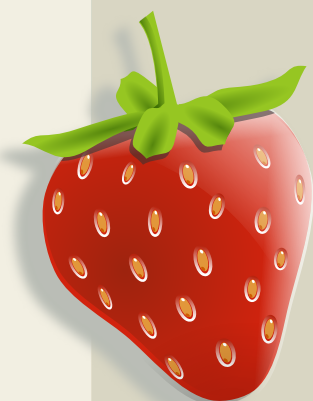
LEICHTES ESSEN

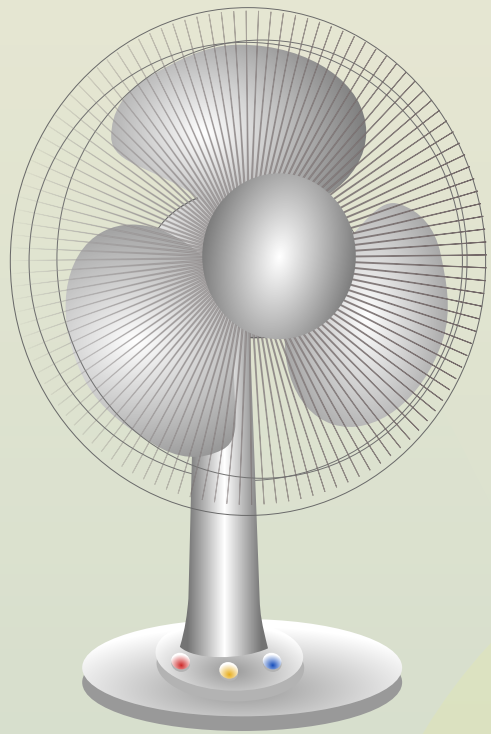


Leichte Speisen, die nicht schwer im Magen liegen essen

Salate, rohes Gemüse und Obst mit hohem Wasseranteil, sie spenden wichtiges Wasser, Vitamine und Mineralstoffe

fette, schwere Speisen belasten den Körper zusätzlich



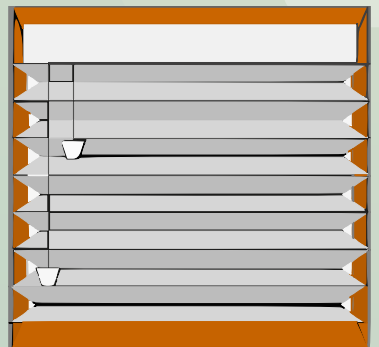


WOHNUNG KÜHL HALTEN

In den kühlen Morgenstunden und in der Nacht Fenster öffnen

Vor allem die Schlafräume sollten möglichst kühl gehalten werden (Verdunkeln, Elektrogeräte ausstecken)

Rolläden/Jalousien tagsüber geschlossen halten



Unnötige Wärmequellen vermeiden (Licht, Backrohr, ...)

Achtung:

Räume mit Gaskombithermen und Gas-Durchlauferhitzern müssen auch tagsüber belüftet werden!



SONNENSCHUTZ



Helle, leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen



Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern tragen

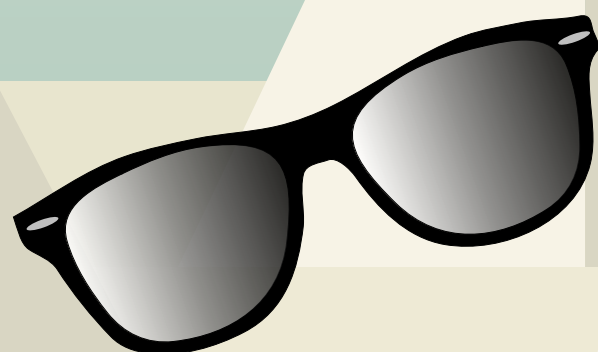


Übermäßige Sonneneinstrahlung vermeiden

Hochwertige Sonnenschutzcreme verwenden
(aktuelle Testberichte beachten)

Keine abgelaufene, überlagerte Sonnenschutzcreme verwenden

Sonnenbrillen mit hohem UV-Schutz tragen



SPORT - MIT MASS UND ZIEL

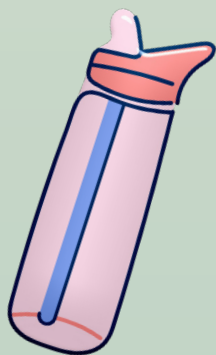


Eigene Grenzen kennen und akzeptieren

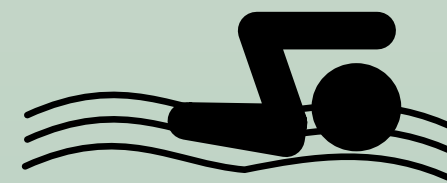


Am besten in den kühlen Morgen und Abendstunden

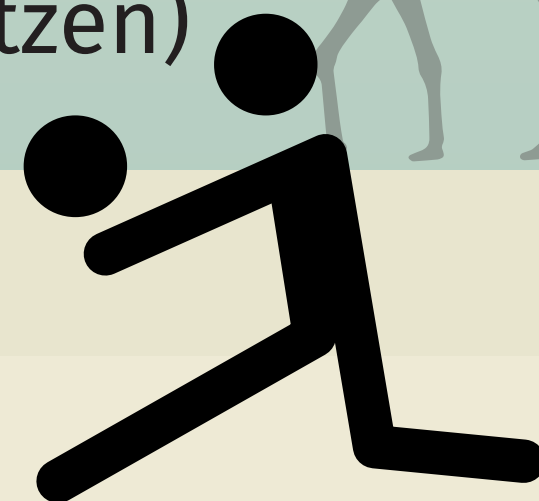
guten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden



Isotonische Getränke trinken





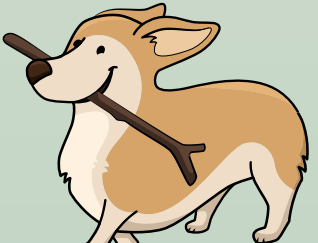


Beim wiederholtem Training oder beim Aufenthalt in der
Wärme passt sich der Organismus an
(erhöhte Salzretention, vermehrtes Schwitzen)



AN MITMENSCHEN DENKEN

Manche Menschen sind besonders von der Hitze betroffen:

- Senior*innen 
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Pflegeheimpersonal und mobile Pflegedienste
- Schwangere 
- Eltern von Säuglingen und (Klein-)Kindern
- Arbeitnehmer*innen mit Tätigkeit im Freien 
- Autofahrer*innen 
- Freizeitsportler*innen
- Tierbesitzer*innen 

Besonders Alleinstehende, Senior*innen, auf Hilfe angewiesene Personen, Säuglinge und Kleinkinder brauchen bei Hitzeperioden besonderes Augenmerk durch Eltern, Nachbarn, Verwandte oder Betreuungspersonen.

**Vorsicht beim Grillen oder bei Lagerfeuern.
Erhöhtes Brandrisiko bei Hitze und Trockenheit!**



www.noezsv.at

