

# Drei goldene Regeln für Hitzetage

So kommen Sie und Ihre Angehörigen gut durch die heissen Tage! Heisse Tage können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Besonders gefährdet sind ältere und (chronisch) kranke Menschen, Kleinkinder, Säuglinge und Schwangere.



**Vorausschauend handeln:**  
Beachten Sie die Hitzewarnungen von MeteoSchweiz



## Körperliche Anstrengungen meiden



Gehen Sie insbesondere die heisseste Tageszeit ruhig an und bleiben Sie im Schatten.



Nehmen Sie nach dem Schwitzen salzhaltige Lebensmittel zu sich.



Bedecken Sie die Haut mit Kleidung und tragen Sie regelmässig Sonnencreme auf, wenn Sie draussen sind.

## Hitze fernhalten, Körper kühlen



Schliessen Sie tagsüber die Fenster und halten Sie die Sonne fern, lüften Sie nachts und früh morgens.



Kühlen Sie Ihren Körper, indem Sie kühl duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken auflegen, kalte Fuss- und Handbäder nehmen.



Tragen Sie luftige Kleidung aus natürlichen Materialien.



## Viel trinken, leicht essen, Medikamente anpassen



Trinken Sie regelmässig (mind. 1.5 Liter pro Tag). Meiden Sie gesüsste und alkoholhaltige Getränke.



Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Meiden Sie fettreiche und schwer verdauliche Nahrung. Sprechen Sie mit einer Fachperson über Ihre Ernährung.



Klären Sie die Dosierung Ihrer Medikamente mit einer Fachperson ab.

## Mögliche Hitzefolgen

- Schwäche
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall

## Sofort handeln!

- Viel trinken
- Körper kühlen
- Schattigen/kühlen Ort aufsuchen
- Sich hinlegen
- Arzt/Ärztin oder 144 rufen!

