

Höchsttemperaturen

Wie können Sie sich vorbereiten?

- Schützen Sie sich vor der Sonne und der Hitze.
- Halten Sie sich größtenteils an Ort auf, die sonnengeschützt sind und in den kühleren Bereichen Ihrer Wohnung. Während der Sonnenstunden lassen Sie die Rollläden herunter, sodass der Wohnbereich kühl bleibt.
- Öffnen Sie nachts die Fenster des Hauses um die Raumtemperatur abzukühlen.
- Es ist ratsam Geräte aufzustellen, die das Haus abkühlen. (Ventilatoren, Klimaanlage)
- Haben Sie vor Augen, dass durch das Betreten und Verlassen starke Temperaturunterschiede auf ihren Körper einwirken, wodurch Sie sich geschwächt fühlen.
- Vermeiden Sie den direkten Sonneneinfluss auf ihren Körper wenn Sie draußen sind. Tragen sie eine Mützen oder einen Hut und lockere helle Kleidung, die die Sonnen reflektiert.
- Gehen Sie im Schatten spazieren und legen Sie sich am Strand unter einen Sonnenschirm. Sollten Sie sich ausruhen wollen, suchen Sie sich kühle Orte, die geschlossen und klimatisiert sind.
- Tragen Sie immer Wasser bei sich und trinken Sie viel.
- Lassen Sie niemals Kinder oder ältere Menschen in einem geschlossenen Auto sitzen.
- Vermeiden Sie es Sport zu betreiben in den zentralen Sonnenstunden des Tages, da es zu dieser Zeit dafür zu heiß ist.
- Essen Sie leicht und regelmäßig und trinken sie
- Trinken Sie keinen Alkohol und verhindern sie es zu warm und kalorienhaltig zu essen.
- Helfen Sie auch den anderen! Wenn Sie kranke oder alte Menschen kennen, die alleine leben, dann könnten Sie sie ja einmal am Tag besuchen.
- Sollten Sie Medikamente nehmen müssen, dann erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob diese Auswirkung auf die körpereigene Temperaturregulation haben und falls ja, ob Sie diese absetzen oder wechseln können.
- Sollten Sie Informationen brauchen, wenden Sie sich an die Nummer 012.