Stadt Herne

Cool bleiben, auch wenn es heiß wird.

1. Körper kühlen:

- *Aufenthalt im Schatten, direkte Sonne vermeiden*
- *feuchte Tücher und Wasserspray nutzen*
- *Wasserspiele oder Planschen unter Aufsicht anbieten*
- *körperliche Anstrengung meiden*

2. Viel trinken und gesund essen:

- *regelmäßig trinken (Wasser, verdünnte Säfte, Tees)*
- *lieber mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, als drei große*
- *erfrischende und leichte Speisen genießen: Obst, Gemüse, Salat*
- *den Körper ausreichend mit Mineralstoffen versorgen*

3. Hitze vermeiden:

- *tagsüber Fenster und Rollläden oder Vorhänge schließen, nachts lüften*
- *Kopfbedeckung und leichte, helle Kleidung tragen*
- *Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor nutzen*
- *Kinder bei Hitze nicht allein im Auto zurücklassen*
- *direkte Sonneneinstrahlung und intensive Mittagssonne vermeiden*
- *Raumtemperatur nicht über 26 Grad Celsius beim Schlafen*

Aufeinander achtgeben, vor allem auf Kleinkinder.

In Notfällen (Kollaps, Verwirrtheit, Bewusstseinsstörung): Notruf 112 wählen