



## Beispiel für einen Infotext zum Hitzeschutz für Ihr Amtsblatt

### **Vorsicht vor Hitze im kommenden Sommer**

Ähnlich wie im letzten Jahr wird es vermutlich auch in diesem Sommer sehr heiß werden. Hitze kann sich stark belastend auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Bevor der Sommer und die nächste Hitzewelle kommen, sollte jeder Bürger und jede Bürgerin bestmöglich vorbereitet sein.

### **Die folgenden 10 Tipps helfen Ihnen dabei, gesund durch die Hitze zu kommen:**

- Mittagssonne (11–16 Uhr) meiden
- Vor dem Weg nach draußen: Sonnencreme auftragen
- Morgen- und Abendstunden für Aktivitäten wie Einkaufen oder Sport nutzen
- Ausreichend trinken (Wasser, ungesüßter Tee)
- Möglichst leichte Speisen zu sich nehmen
- Überflüssige Geräte ausschalten (kein Stand-by-Modus)
- Feuchte Tücher, Sprühflaschen sowie kühle Duschen oder Fußbäder können für Abkühlung sorgen
- Fenster am Tag geschlossen halten und verdunkeln
- Lüften nur in der Nacht oder am frühen Morgen
- Medikamente trocken lagern und direkte Sonneneinstrahlung vermeiden