



## Mit den folgenden Tipps schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen vor Hitzefolgen:

### 1. Meiden Sie die Hitze!

- Gehen Sie nicht in die direkte Sonne. Achten Sie auch darauf, dass Kinder vor der Sonne geschützt sind.
- Unterlassen Sie große Anstrengungen. Verschieben Sie körperliche Aktivitäten im Freien auf die möglichst frühen Morgenstunden.

### 2. Halten Sie Ihren Körper kühl und achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr!

- Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung.
- Nehmen Sie eine kühle Dusche. Auch kalte Arm- und Fußbäder wirken entlastend.
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig. Meiden Sie Alkohol und bevorzugen Sie leichtes Essen.
- Sprechen Sie schon vor den heißen Tagen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über eine ggf. Anpassung der Medikamente.

### 3. Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

- Lüften Sie vor allem, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Schützen Sie die Räume vor direkter Sonneneinstrahlung, in dem Sie z.B. die Fenster verdunkeln.

### 4. Betagte und pflegebedürftige Personen benötigen Ihre Aufmerksamkeit!

- Achten Sie darauf, dass diese obigen drei Grundregeln auch bei anderen eingehalten werden.
- Unterstützen Sie ggf. Menschen in Ihrer Nachbarschaft und fragen nach Ihrem Wohlergehen.

**Wenn sich bei Ihnen selbst oder bei anderen an heißen Tagen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit einstellen, sorgen Sie für Abkühlung etwa durch ein kühles Tuch und trinken Sie etwas bzw. geben Sie etwas zu trinken. Kontaktieren Sie einen Arzt und zögern Sie nicht, bei Bedarf außerhalb der ärztlichen Sprechzeiten den ärztlichen Notdienst 116 117 oder den Feuerwehrnotruf 112 anzurufen!**

Bitte informieren sie sich über Radio, Internet, App etc. über Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes für das Land Berlin. Aktuelle Informationen zur Entwicklung der Temperatur in den kommenden Tagen finden Sie u.a. auf <https://www.hitzewarnungen.de>

Weitere Tipps für die heißen Tage, vielfältige Informationen rund um das Thema Hitze und Informationen, wo es im Bezirk kühle Räume und kostenloses Trinkwasser gibt, finden Sie hier: [www.steglitz-zehlendorf.de/hitze](http://www.steglitz-zehlendorf.de/hitze)

