

# HITZETAGE

sind ein gesundheitliches Risiko.



36°

34°

32°

30°

28°

26°

24°

22°

20°

18°

16°

14°



*ab hier wird die  
Hitzebelastung  
für Ihren Körper  
gross.*

# WIE BEWAHRE ICH BEI HITZE EINEN KÜHLEN KOPF?

## 7 Goldene Regeln:

**1** Körperliche  
Anstrengungen  
vermeiden



**2** Hitze fernhalten &  
Körper kühlen



**3** Viel trinken &  
leicht essen



**4** Nicht zu lange ins  
kalte Wasser



**5** Lauwarme Getränke  
kühlen besser



**6** Lockere, luftige  
Kleidung tragen



**7** Verdunstungskälte  
nutzen

