



So schützen Sie sich vor möglichen  
**Hitzefolgen**

**Herausgeber:**

Pflegedienst Merten & Merten GmbH  
Preußenstraße 51-55  
44532 Lünen  
Telefon 0 23 06 / 3 60 10  
Telefax 0 23 06 / 94 32 35  
E-Mail [info@pflegedienst-merten.de](mailto:info@pflegedienst-merten.de)  
[www.pflegedienst-merten.de](http://www.pflegedienst-merten.de)

**Vorlage:**

Gesundheitsdepartement  
des Kantons Basel-Stadt

**Design und Konzept:**  
Stadtluft, Basel

**Gestaltung + Druck:**

Scholz-Druck und Medienservice  
GmbH & Co. KG  
Höfkerstraße 31 | 44149 Dortmund  
02 31 91 70 11-0  
[info@scholz-druck.de](mailto:info@scholz-druck.de)  
[www.scholz-druck.de](http://www.scholz-druck.de)



Pflegedienst  
**Merten & Merten** GmbH  
Damit es Ihnen besser geht

# So schützen Sie sich vor möglichen Hitzefolgen

## Symptome



Schwindel



Verwirrtheit



Kopfschmerzen



Unkonzentriertheit



Übelkeit/Erbrechen



Schwäche



Trockene Haut



Weniger häufiges  
Urinieren



Muskelkrämpfe

## Maßnahmen



**Luftige Kleidung  
tragen**

Helle Kleidung, Kopfbedeckung,  
Sonnenbrille tragen.



**Wasser trinken**

Alkoholische, koffeinhaltige oder  
eisgekühlte Getränke vermeiden.



**Schattige Orte  
bevorzugen**

Mittagssonne und körperliche  
Anstrengungen vermeiden.



**Räume kühl halten**

Morgens/abends lüften, tagsüber  
Fenster schließen, Raum abdunkeln.



**Körper abkühlen**

Mit lauwarmen Wasser duschen,  
kühle Bäder, Sprühflaschen nutzen.



**Wasserhaltige  
Lebensmittel konsumieren**

Obst, Gemüse, auf ausgewogene  
Salzversorgung achten.



**Kontakt aufnehmen  
mit Arzt/Ärztin oder Apotheke**

Zur Vorsorge oder Medikamentenklärung  
mit medizinischem Personal sprechen.

**Erste  
Hilfe**



Schatten aufsuchen



Wasser anbieten



Körper abkühlen



Notruf 112 kontaktieren!



Scan me ....

