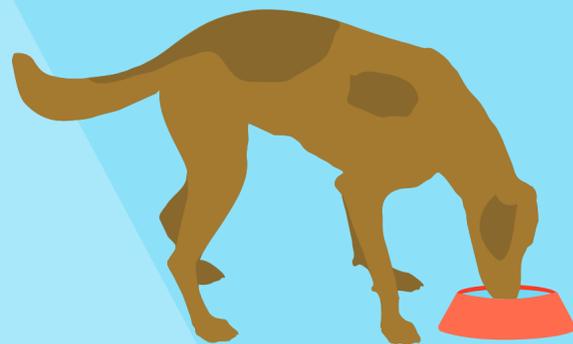
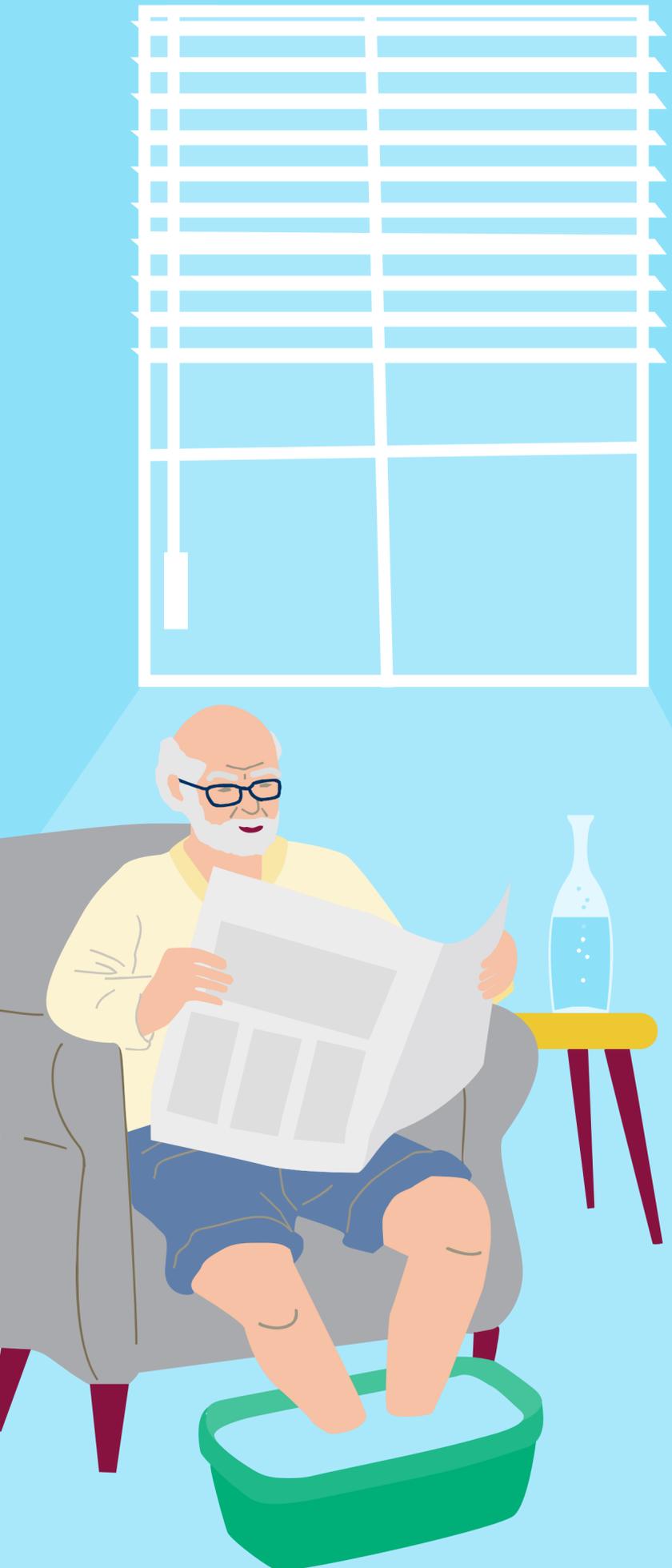




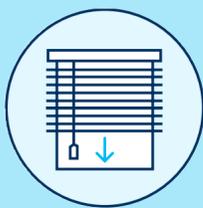
Sonne. Hitze. Schutz!

Kühl bleiben an heißen Tagen



Viel trinken

Wasser, Saftschorle oder ungesüßte Tees gut sichtbar platzieren



Tagsüber verschatten

Rollläden, Jalousien oder Vorhänge frühzeitig schließen



Leicht essen

Frisches Obst und Gemüse, kalte Suppen, kleine Portionen



Nachts lüften

Fenster öffnen, wenn es draußen kühler ist als drinnen



Körper kühlen

Luftzug erzeugen, Fußbad nehmen oder feuchte Tücher auflegen



Mehr Informationen
zum Verhalten bei Hitze:
www.lzg.nrw.de/hitzeinfo



www.hamm.de/hitze



Stadt Hamm
Umweltamt und Gesundheitsamt

www.nrw.de