



Sonne. Hitze. Schutz!

Zusammen stark
an heißen Tagen



Ans Trinken erinnern

Reichlich Wasser, Saftschorle
oder ungesüßte Tees anbieten



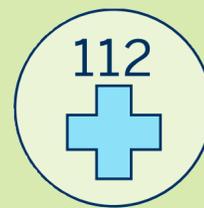
Hilfe anbieten

Erledigungen für Ältere, Schwangere
oder Kranke übernehmen



Andere informieren

In Kontakt bleiben und
Hitzetipps weitergeben



Notruf nutzen

Aufmerksam sein und im Notfall
den Rettungswagen rufen



Leicht essen

Frisches Obst und Gemüse,
kalte Suppen, kleine Portionen



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



www.hamm.de/hitze



Stadt Hamm
Umweltamt und Gesundheitsamt

www.nrw.de