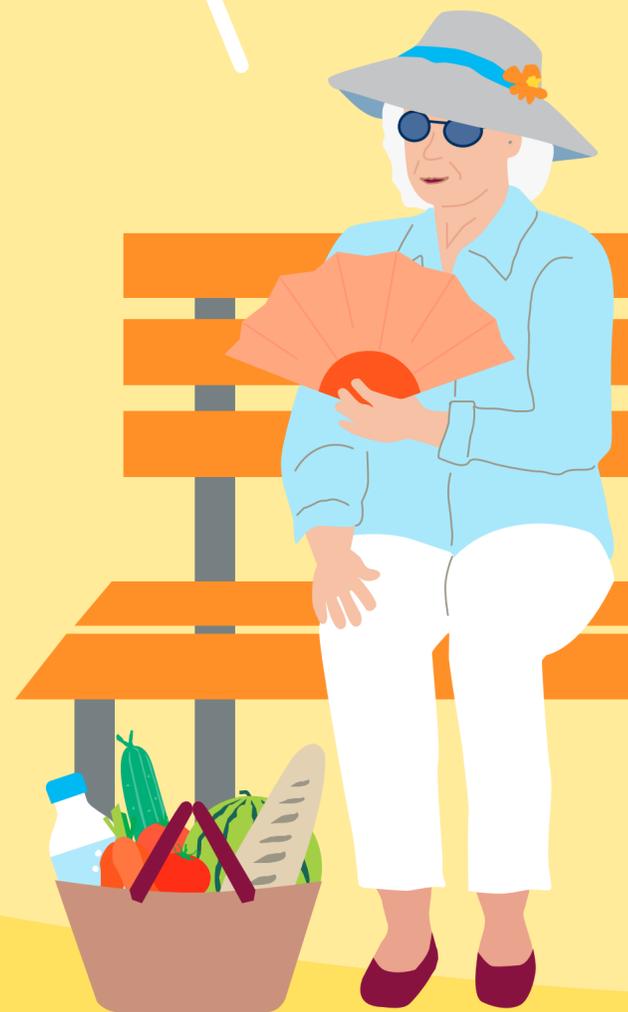




# Sonne. Hitze. Schutz!

Sicher unterwegs  
an heißen Tagen



**Kopf bedecken**  
Sonnenhut und Sonnenbrille  
tragen



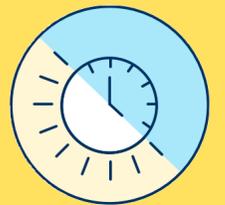
**Haut schützen**  
Sonnencreme mit hohem  
Lichtschutzfaktor benutzen



**Viel trinken**  
Ausreichend Wasser mitnehmen  
und unterwegs nachfüllen



**Im Schatten bleiben**  
Unter Bäumen, in Parks oder  
in kühlen Gebäuden aufhalten



**Mittagshitze meiden**  
Möglichst nur morgens und  
abends nach draußen gehen



Mehr Informationen  
zum Verhalten bei Hitze:  
[www.lzg.nrw.de/hitzeinfo](http://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo)



[www.hamm.de/hitze](http://www.hamm.de/hitze)



Stadt Hamm  
Umweltamt und Gesundheitsamt

[www.nrw.de](http://www.nrw.de)