Gesund durch den Sommer!
Kleine Tipps bei großer Hitze!
Erste Hilfe
Viel trinken
Körper kühlen
Arzt/Ärztin rufen
STADT WALLDORF

So schützen Sie sich ...
... vor möglichen Hitzefolgen.
Ausreichende Flüssigkeit
Schattige Orte bevorzugen
Leichte Kleidung
Räume kühlen
Erfrischende Speisen
Verderbliche Nahrung kühl lagern
Körper abkühlen
Verwirrtheit
Schwäche
Kopfschmerzen
Erbrechen
Schwindel
Trockener Mund
Übelkeit
Durchfall
Muskelkrämpfe
Zeigen Sie oder andere Anzeichen eines Hitzschlags?
Zögern Sie nicht – wählen Sie 112!
Weitere Infos finden Sie hier
www.walldorf.de/rathaus/buergerservice/hitze