

Tipps für einen besseren Umgang mit Hitze:



Zuhause...

- tagsüber nur stoßlüften
- nachts dauerlüften
- Vorhänge/Rollos schließen

Unterwegs...

- leichte Kleidung tragen
- Anstrengungen vermeiden
- schattige Plätze aufsuchen



Nicht aufs Trinken vergessen!

Zum Abduschen ist lauwarmes Wasser am besten geeignet.

Noch Fragen? Beratung gibt es beim Hitzetelefon unter

 **505 555 555**

Einen schönen Sommer
wünscht relevant.

