



Hitze. Gut vorbereitet.

6:30

Früh lüften.
Fenster zu, sobald es draußen
wärmer ist als drinnen.

10:00

Sonne aussperren.
Fenster tagsüber zu, von
außen verschatten.

12:00

In den Schatten.
Von 11 bis 15 Uhr ist die UV-
Strahlung am stärksten.

14:00

**Trinken, bevor der Durst
kommt.**
Etwa jede Stunde ein Glas
Wasser.

17:00

Kühlsten Raum nutzen.
Drinnen tagsüber möglichst
unter 26 °C.

19:00

Nebenan klingeln.
Ältere und allein Lebende
täglich fragen.

112

bei Bewusstlosigkeit
oder Kreislaufkollaps

Ministerium für Soziales und Gesundheit Musterland

Hitzewarnung für Ihren Kreis und alle Tipps: kampagne-demo.shopitech.de

Quellen: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Deutscher Wetterdienst

Demonstrator von Shopitech. Das Ministerium ist erfunden.