



Cool bleiben

Tipps für heiße Tage



**Wasser trinken,
kein Koffein/Alkohol**



**Sonne meiden,
Schatten suchen**



**Leichte Kost, Fett
und Eiweiß meiden**



**Sport
vermeiden**



**Kühle Orte
nutzen**



**Auf Mitmenschen
achten**



**Hilfe
anbieten**



**Luftige Kleidung
tragen**



**Augen und Haut
schützen**

**Notfall
112**

**+ Erste
Hilfe**



**Wohnung außen und
innen verschatten**



**Morgens und
abends lüften**

Sofort in den Schatten
Kopf und Körper kühlen,
z.B. mit feuchten Tüchern
Viel Flüssigkeit trinken
Tritt keine Besserung auf,
einen Arzt rufen



Karte
kühler Orte in
Duisburg

Informationen der
Stadt Duisburg
zum Thema Hitze

Information about
heat protection
(different languages)

