

Hitzeschutz Saarland

Wichtige Tipps gegen ernste Gesundheitsrisiken durch Hitze



Hitzetage und Hitzewellen stellen ernstzunehmende Gesundheitsrisiken dar. Folgende Tipps bringen Sie gut durch den Sommer:

- Sorgen Sie für Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen (4-H-Regel)
- Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Kinder und Ältere.
- Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden.
- Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.

Weitere Informationen unter: www.saarland.de/hitzetipps



Lassen Sie niemals Menschen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück. Lebensgefahr!

