

10 Tipps für den Umgang mit der Sommerhitze

Langandauernde Hitze im Sommer kann zur Belastung werden. Richtiges Verhalten hilft jedoch gesundheitliche Schädigungen zu verhindern. Kleine Kinder, kranke und alte Menschen brauchen in Hitzeperioden besondere Aufmerksamkeit.

Schutz vor Sonneneinstrahlung

- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, UV-Strahlung wirkt auch im Schatten!
- Sonnenbrille mit 100%-UV-Schutz und Sonnenhut mit breiter Krempe.
- Kinder oder Tiere nie im Auto zurücklassen – auch nicht mit geöffneten Fenstern!

Viel trinken – leicht essen

- Pro Tag mindestens 1.5 Liter trinken, keine gesüssten, koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränke.
- Erfrischende, kalte, leicht gesalzene Mahlzeiten, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen.
- Nahrungsmittel gut kühlen, damit es nicht zu Magen-Darm-Erkrankungen kommt.

Für Abkühlung sorgen

- Nachts und frühmorgens lüften, anschliessend Fenster und Läden geschlossen halten.
- Wärmeabstrahlende Geräte ausschalten.
- Körperlichen Anstrengungen reduzieren, in kühlen Räumen oder am Schatten bleiben.
- Beim Baden langsam abkühlen, niemals direkt ins Wasser springen!

Weitere Informationen:

www.hitzewelle.ch | www.meteoschweiz.ch | www.ozon-info.ch