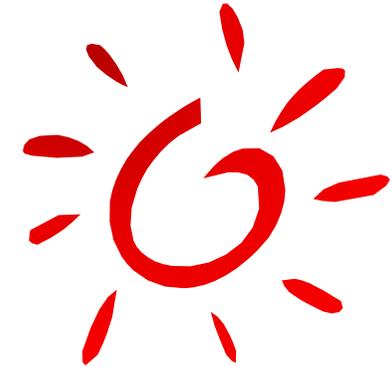




Stadt Bern

Direktion für Bildung  
Soziales und Sport



## 10 Tipps für den Umgang mit der Sommerhitze

Langandauernde Hitze im Sommer kann auch in unseren Breitengraden zur Belastung werden. Richtiges Verhalten kann jedoch gesundheitliche Schädigungen verhindern. Kleine Kinder, kranke und betagte Menschen brauchen in Hitzeperioden besonderen Schutz und Aufmerksamkeit.

Die folgenden Tipps erleichtern Ihnen den Umgang mit der Sommerhitze:

- Nachts und frühmorgens lüften, anschliessend Fenster und Läden vollständig geschlossen halten.
- Wärmeabstrahlende Geräte ausschalten.
- Körperlichen Anstrengungen reduzieren (auf kühlere Tage verschieben) und in kühlen Räumen oder zumindest am Schatten bleiben.
- Pro Tag mindestens 1.5 Liter trinken, aber keine stark gesüßten, koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränke.
- Leichte, kalte Mahlzeiten, evtl. etwas stärker gesalzen als üblich, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen.
- Nahrungsmittel gut kühlen, in der Hitze verderben sie sehr schnell und führen dann zu Magen-Darm-Erkrankungen.
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor auftragen - sowohl an der Sonne wie im Schatten (die UV-Strahlung erreicht uns auch im Schatten!).
- Sonnenbrille mit garantiertem 100%-UV-Schutz und Sonnenhut mit breiter Krempe verwenden.
- Beim Baden viel Zeit einräumen für die langsame Abkühlung – niemals direkt ins Wasser springen!
- Kinder oder Tiere nie im Auto zurücklassen – auch nicht mit geöffneten Fenstern!

Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter:

[www.hitzewelle.ch](http://www.hitzewelle.ch) Alles über die Hitze inklusive Merkblatt für ältere Personen (Heisse Tage – Kühle Köpfe)

[www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch) Wetter- bzw. Temperaturprognosen für die hitzegerechte Planung ihrer Aktivitäten

[www.ozon-info.ch](http://www.ozon-info.ch) Aktuelle Ozonwerte für Ihren Wohnort

Geniessen Sie die Sommertage richtig!