



So schützen Sie sich vor möglichen
Hitzefolgen

Herausgeber:

Stadt Datteln
Der Bürgermeister
Genthiner Straße 8
45711 Datteln
klimaschutz@stadt-datteln.de

Vorlage:

Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt

Design und Konzept:
Stadtluft, Basel

Gestaltung + Druck:

Scholz-Druck und Medienservice
GmbH & Co. KG
Höfkerstraße 31 | 44149 Dortmund
02 31 91 70 11-0
info@scholz-druck.de
www.scholz-druck.de

**KLIMAANPASSUNG
Datteln**
resilient • zukunftsfähig • angepasst



**KLIMASCHUTZ
Datteln**
innovativ • nachhaltig • wirksam

DATTELN
Stadt der Wasserstraßen

So schützt Ihr Euch vor möglichen Hitzefolgen

Symptome



Schwindel



Verwirrtheit



Kopfschmerzen



Unkonzentriertheit



Übelkeit/Erbrechen



Schwäche



Trockene Haut



Weniger häufiges
Urinieren



Muskelkrämpfe

Maßnahmen



**Luftige Kleidung
tragen**

Helle Kleidung, Kopfbedeckung,
Sonnenbrille tragen.



Wasser trinken

Alkoholische, koffeinhaltige oder
eisgekühlte Getränke vermeiden.



**Schattige Orte
bevorzugen**

Mittagssonne und körperliche
Anstrengungen vermeiden.



Räume kühl halten

Morgens/abends lüften, tagsüber
Fenster schließen, Raum abdunkeln.



Körper abkühlen

Mit lauwarmen Wasser duschen,
kühle Bäder, Sprühflaschen nutzen.



**Wasserhaltige
Lebensmittel konsumieren**

Obst, Gemüse, auf ausgewogene
Salzversorgung achten.



**Kontakt aufnehmen
mit Arzt / Ärztin oder Apotheke**

Zur Vorsorge oder Medikamentenklärung
mit medizinischem Personal sprechen.

Erste Hilfe



Schatten aufsuchen



Wasser anbieten



Körper abkühlen



Notruf 112 kontaktieren!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Scan me

