

So schützen Sie sich vor möglichen

Hitzefolgen

So schützen Sie sich vor möglichen

Hitzefolgen

Symptome



Schwindel



Verwirrtheit



Kopfschmerzen



Unkonzentriertheit



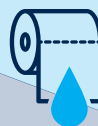
Übelkeit/Erbrechen



Schwäche



Trockene Haut



Weniger häufiges
Urinieren



Muskelkrämpfe

Maßnahmen



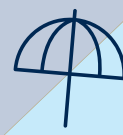
Luftige Kleidung tragen

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!

<https://datteln.cool-im-sommer.de>



Scan me



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