

# GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ein paar einfache Gesten, um der Hitzewelle zu widerstehen



## PLANEN SIE IHRE AKTIVITÄTEN

Bevorzugen Sie Ausflüge und körperliche Aktivitäten in den kühleren Stunden des Tages.



## TRINKEN SIE REGELMÄSSIG WASSER

Versorgen Sie sich mit Flüssigkeit und entscheiden Sie sich für leichte Mahlzeiten. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, Alkohol, Kaffee und Tee, da diese die Austrocknung begünstigen.



## ERFRISCHEN SIE SICH

Lüften Sie Ihre Wohnung nachts und schliessen Sie tagsüber die Fenster und Storen. Wenn es zu Hause zu heiss ist, suchen Sie anderswo Abkühlung: Schwimmbad, Museum, Bibliothek, ...



## SCHÜTZEN SIE DIE KINDER

Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück. Ziehen Sie Sonnenschirme Baumwollgaze oder Decken vor, um Kinderwagen zu beschatten.



## HELFEN SIE ANDEREN

Sehen Sie regelmässig nach Ihren Angehörigen, um sich zu vergewissern, dass es ihnen gut geht.



## WARNSIGNALE FÜR SICH UND ANDERE ZU ERKENNEN

Wenn Sie besorgt sind über Ihren Gesundheitszustand (Schwäche, Verwirrung, Schwindel, Kopfschmerzen, Krämpfe, Übelkeit, usw.), rufen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.



Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.vs.ch/gesunder-lebensstil](http://www.vs.ch/gesunder-lebensstil)