



Hitze durch KLIMAKRISE – schütze dich und andere!

Tipps, um dich zu schützen:



DRESSCODE:

Sonnenhut, luftige Kleidung, Sonnencreme



AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT:

2 bis 3 Liter täglich, über den Tag verteilt, Wasser und verdünnte Fruchtsäfte



SPEISEPLAN:

bevorzugt leichte Kost, Obst und Gemüse essen



AUSWEICHMANÖVER:

Schattenplätze suchen, Mittagshitze vermeiden, Wohnung verdunkeln und nachts lüften, Sport in frühen Morgenstunden



ABKÜHLUNGS-BOOSTS:

feuchte Umschläge, kalte Duschen, Fußbäder, kühlende Wassersprays



GEFAHR ERNST NEHMEN:

- Kontaktaufnahme mit Ärzt*innen bei Kopfschmerzen, Erbrechen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Schwindel, Verwirrtheit, erhöhter Temperatur
- Ärztliche Beratung bei Medikamenteneinnahme und Zugehörigkeit zu Risikogruppen
- Nach Nachbar*innen/Bekannt*innen/Freund*innen sehen



Mehr Informationen:

www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/

DGVT BV

DGVT-Berufsverband
Psychosoziale Berufe e.V.

DGVT

Deutsche Gesellschaft
für Verhaltenstherapie e.V.

**DGVT-Fachgruppe
Planetary Health**