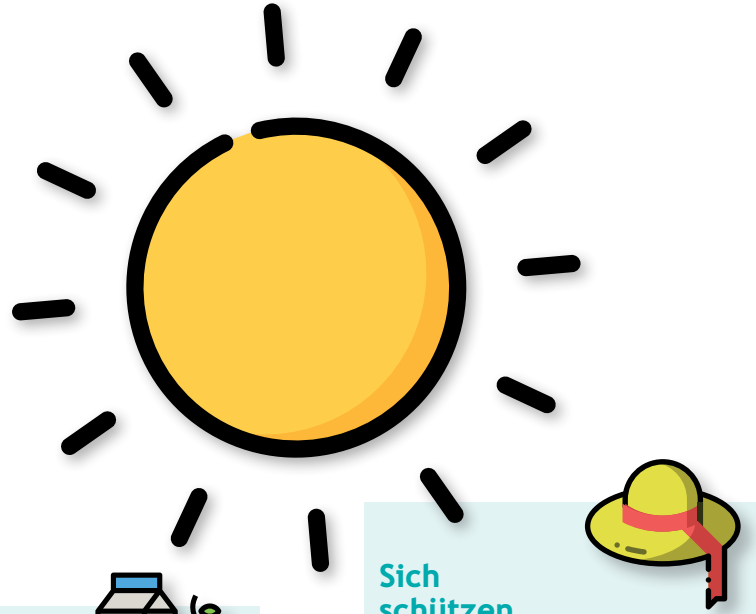


Gesund durch die Sommerhitze



Ausreichend trinken



- Über den Tag verteilt ausreichend trinken und Getränke griffbereit halten.
- Trinkerinnerungen einrichten und für unterwegs Getränke mitnehmen.
- Sich Zeit für das Trinken nehmen.

Erholsam schlafen



- In den kühlest Räumen der Wohnung schlafen.
- Leichte Bettdecken verwenden.
- Kühlen mit kalter Wärmflasche.

Gesund essen



- Viel wasserreiches, rohes Obst und Gemüse.
- Leichte, etwas salzhaltige Speisen zu sich nehmen. Schweres Essen vermeiden!

Sich schützen

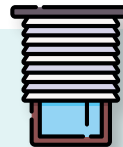
- Luftige Kleidung tragen. Kopfbedeckung nicht vergessen.
- Sonnencreme verwenden.
- Einkäufe möglichst am Morgen erledigen.
- Kühle Umgebung (z.B. Schatten in Gärten und Parks) für Hitzepausen nutzen.

Unterstützung finden



- Über Hitzewellen informieren: www.zamg.at, <https://wetter.orf.at/salzburg/>, Radio, Fernsehen.
- Hausarzt bei Beschwerden.
- Apotheke für Rückfragen zu Medikamentenlagerung.
- Bei Ihren Angehörigen oder Nachbarn für Hilfestellungen, zum Beispiel Einkäufe.

Wohnung kühlen



- Morgens und abends durchlüften.
- Außenjalousien zur Abschattung verwenden, wo vorhanden. Vorhänge zuziehen.
- Elektrische Geräte, die Wärme produzieren, nur bedarfsweise einschalten.

Körper kühlen



- Lauwarme, feuchte Tücher verwenden. Beine, Arme, Stirn und Nacken mit Sprühflasche kühlen.
- Lauwarme Fußbäder oder Duschen.
- Aufhalten in kühleren Wohnbereichen.



Vorsicht bei Erschöpfungsgefühlen, Blässe/Röte, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Muskelschmerzen, erhöhter Temperatur/Fieber, Infektionen, Verstopfung. Falls ein oder mehrere Symptome auftreten, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Hausarzt! **Telefonnummer Ärztenotdienst: 141**

Die Rettung sollten Sie sofort verständigen bei: Bewusstseinseintrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit, hohem/niedrigem Blutdruck, schwerer Atemnot.
Notruf: 144