

RANK

Was tun bei Hitze?

Tipps für den Alltag bei hohen Temperaturen.

Gleichmäßig trinken ab Tagesbeginn

Lauwarme Getränke
Keine kalten Getränke
Alkohol meiden

Kleine warme Speisen

Suppen
Frisch zubereitetes Essen
Gewürze
Obst, Salate
Salz in angemessener Menge
Keine fettigen, schweren Speisen

Luftige Kleidung, ausreichende Beschattung

Fächer
Kopfbedeckung
Kühlung durch Wasserspray
Nicht im kalten Luft- oder Durchzug aufhalten
Direkte Sonne und Anstrengung vermeiden

Beim Schlafen

Dunkler Raum
Leintuch oder dünne Decke
Kühle Raumtemperatur
Über Nacht gut lüften, untertags abdunkeln

Durch tiefes Ein- und Ausatmen bringen Sie die Hitze aus dem Körper, dabei den Körper schwitzen lassen. Kümmern Sie sich besonders um Kinder und ältere Menschen.

Eine Information der Marktgemeinde Rankweil in Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten Rankweil-Vorderland.

36° C



WEIL