

Cooler Tipps gegen die Hitze

Ausreichend trinken:



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

Gesund essen:



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

Körper kühlen:



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

Wohnung kühlen:



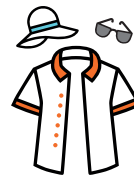
- Morgens und abends durchlüften.
- Außenjalousien zur Beschattung verwenden, wo vorhanden.
- Vorhänge zuziehen.
- Elektrische Geräte, die Wärme produzieren, nur bedarfsweise einschalten.

Erholsam schlafen:



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

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.

Information / Unterstützung finden:



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

