

STARKE HITZE

ICH BEACHTETE DIE GESUNDHEITSTIPPS!



Ich trinke mindestens **1,5 Liter Wasser** oder Tee, Kräutertee, kalte Brühe usw.



Ich verzichte auf **Alkohol** und **zuckerhaltige Getränke**.



Ich schließe **tagsüber** Fenster, Vorhänge, Jalousien und Rollläden und **lüfte nachts** in den kühleren Stunden.



Ich suche **den Schatten** auf und **schütze** mich mit einem Hut, einer Sonnenbrille und Sonnencreme.



Ich esse **regelmäßig** und in **ausreichender Menge**.



Wenn ich **mich körperlich stark anstrengen** muss, plane ich dies vorzugsweise **früh am Morgen** oder abends **nach 20 Uhr**.



Ich erkundige mich regelmäßig nach dem Befinden meiner **besonders schutzbedürftigen Angehörigen**.



Während der heißesten Stunden (von 11 bis 15 Uhr) **bleibe ich drinnen**.



Ich lasse niemals eine Person und/oder ein Tier in **meinem geparkten Auto** zurück.



Ich **sorge dafür**, dass gefährdete Personen (Babys, Senioren usw.) in meinem Umfeld **ausreichend Flüssigkeit erhalten** und **geschützt** sind.

WENN ICH SEHE, DASS
JEMAND EINEN
KOLLAPS ERLEIDET,
RUFEN SIE DIE **112 AN**



AVIQ

In Zusammenarbeit mit:



Vlaamse
overheid



0800/16.061



numerogratuit@aviq.be

