

BABYS UND KLEINKINDER

- ✓ Lassen Sie **ein Baby oder Kind** niemals im Auto zurück.
- ✓ **Kinder verlieren schneller Flüssigkeit** (vor allem bei Fieber) als Erwachsene; geben Sie ihnen daher mehr zu trinken als gewöhnlich.
- ✓ Schützen Sie sie vor der Sonne (**Hut, T-Shirt, Sonnencreme ...**).



Gesetzliche Hinterlegungsnummer D/2022/7646/20

SENIOREN

- ✓ Warten Sie nicht erst auf große Hitze, um **sich an Ihren Hausarzt, Ihre ambulante Pflegekraft und/oder Ihren Pflegehelfer zu wenden**, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen.

VERMEIDUNG VON OZONBILDUNG

Auch wenn hohe Ozonwerte im Sommer typisch sind, **ist darauf zu achten, die Ozonbildung das ganze Jahr über zu reduzieren**:

- ✓ Nutzen Sie häufiger **öffentliche Verkehrsmittel** oder Ihr Fahrrad,
- ✓ bringen Sie **Ihr Auto** regelmäßig zur **Inspektion**,
- ✓ fahren Sie **ruhig**, ohne abruptes Beschleunigen oder Bremsen,
- ✓ bevorzugen Sie **wasserbasierte Farben** und lösungsmittelfreie **Reinigungsmittel**,
- ✓ lassen Sie **Ihre Heizung** einmal im Jahr von einem Fachmann **warten**.



Bei großer Hitze informieren Sie sich bitte über die Medien.

WEITERE INFOS?

- 📄 www.aviq.be/fortechaleur
- 📄 www.awac.be 📄 www.irceline.be
- 📄 www.meteo.be

DIE AVIQ IST FÜR SIE DA!

- ☎ **0800 16 061** (kostenloser Anruf)
- ✉ numerograttuit@aviq.be
- 👍 www.facebook.com/aviq.be
- 🔗 www.aviq.be

Verantwortlicher Herausgeber: F. Lannoy | Rue de la Riveliaine 21, 6061 Charleroi

OZON UND HITZE LASST UNS SOLIDARISCH SEIN



Helfen wir einsamen und schutzbedürftigen Menschen in unserem Umfeld!

In Zusammenarbeit mit:

LASST UNS SOLIDARISCH SEIN

Bei großer Hitze oder hoher Ozonbelastung achten Sie bitte besonders auf die Menschen in Ihrem Umfeld, **vor allem auf die besonders schutzbedürftigen Personen:**

- ➔ **Babys und Kleinkinder,**
- ➔ **Senioren,**
- ➔ **chronisch Kranke,**
- ➔ **Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen,**
- ➔ **sowie alleinstehende und einsame Menschen.**



EINIGE TIPPS

bei großer Hitze und hoher Ozonbelastung ...



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



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** ein.



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,
RUFE ICH DIE 112 AN**

BESCHWERDEN BEI

HITZE

- ✓ Muskelschmerzen, Krämpfe, Spasmen.
- ✓ Schwäche und Müdigkeit, erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, Blässe, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen.
- ✓ „**Hitzschlag**“: Der Körper kann seine Temperatur nicht mehr regulieren, die über 40 °C steigen kann. Die Haut ist gerötet und trocken. Die betroffene Person ist verwirrt. Ohne medizinische Hilfe kann ein Hitzschlag zum Koma führen.



**ALLEINSTEHENDE
UND EINSAME
UND/ODER
ÄLTERE MENSCHEN
BENÖTIGEN MEHR
AUFMERKSAMKEIT
BEI HEISSEM
WETTER.**

BESCHWERDEN BEI

HOHER OZONBELASTUNG

- ✓ Atemnot infolge von Herz- und/oder Atemwegsproblemen.
- ✓ Reizungen der Augen.
- ✓ Kopfschmerzen.
- ✓ Halsschmerzen.