

# HITZE TRIFFT UNS ALLE!

Wenn im Sommer die Temperaturen steigen, kann die extreme Hitze gravierende Gesundheitsrisiken zur Folge haben. Deshalb empfehlen wir Ihnen einige grundlegende Massnahmen, wie Sie sich während der Sommerhitze schützen können.



**Meiden Sie die Hitze.** Bleiben Sie während der heissesten Tagesstunden drinnen. Falls Sie sich draussen aufhalten, vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung.



**Entschleunigen Sie.** Planen Sie Ihre Sportaktivitäten sowie Spiele und Freizeit-events im Freien zu den Tageszeiten ein, die am kühleren sind.



**Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.** Trinken Sie viel Wasser, auch wenn Sie nicht durstig sind, damit Ihr Körper nicht austrocknet.



**Halten Sie Ihre Wohnung kühl.** Schliessen Sie beispielsweise am Tag die Fenster sowie die Rollläden/Jalousien und öffnen Sie sie in der Nacht, wenn die Temperatur abkühlt. Verwenden Sie nach Möglichkeit eine Klimaanlage oder einen Ventilator.



**Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung,** Hut und Sonnenbrille, wenn Sie ins Freie gehen.



**Achten Sie besonders auf eine korrekte Aufbewahrung von Nahrungsmitteln und Arzneimitteln.** Halten Sie sich an Hinweise auf der Verpackung oder Packungsbeilage.



**Essen Sie leichte und gesunde Kost,** insbesondere Obst und Gemüse.



**Geben Sie auf Kinder und Tiere acht.** Lassen Sie Kinder und Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen und gehen Sie mit ihnen zur heissesten Tageszeit nicht ins Freie.



**Helfen Sie anderen.** Erkundigen Sie sich nach Familienangehörigen, Freunden, Kollegen und Nachbarn. Kümmern Sie sich insbesondere um die Schwächsten.



**Achten Sie auf Anzeichen von hitzebedingten Erkrankungen bei anderen und bei sich selbst.** Suchen Sie unverzüglich einen Arzt oder eine Ärztin auf, wenn der Verdacht auf eine hitzebedingte Erkrankung besteht.

# HITZE.LI



AMT FÜR GESUNDHEIT  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN