

DREI GOLDENE REGELN FÜR HITZETAGE

1. Körperliche Anstrengungen vermeiden

- Vermeiden Sie körperliche Aktivität während der heissesten Tageszeit und bleiben Sie im Schatten.
- Nach starkem Schwitzen auf ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr achten (z.B. salzhaltige Speisen).
- Tragen Sie luftige Kleidung und verwenden Sie Sonnencreme.

2. Hitze fernhalten – Körper kühlen

- Lüften Sie nachts und frühmorgens; halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen.
- Kühlen Sie Ihren Körper durch kühle Duschen, mit Fuss- und Handbädern oder feuchten Tüchern an Stirn und Nacken.

3. Viel trinken – leicht essen

- Trinken Sie regelmässig und ausreichend (mind. 1.5 Liter/Tag) und vermeiden Sie alkoholische Getränke.
- Bevorzugen Sie wasserreiches, leichtes Essen wie Obst und Gemüse. Verzichten Sie auf fettreiche, schwer verdauliche Lebensmittel.
- Lassen Sie die Dosierung Ihrer Medikamente bei Hitze von einer Fachperson überprüfen und beachten Sie die richtige Lagerung.

HITZE.LI

Mögliche Hitzefolgen: Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, trockener Mund, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Bei Beschwerden sofort handeln: Arzt/Ärztin oder 144 rufen, Körper kühlen, trinken, einen schattigen/kühlen Ort aufsuchen und sich hinlegen.

Hitzewarnungen:



AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN