



Kostenfreies Trinkwasser Refill Water Station

fülle deine Wasserflasche bei uns auf!

WO?

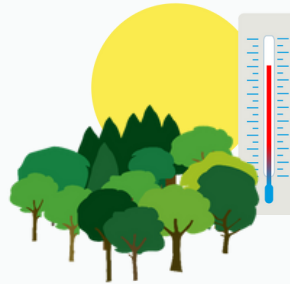
WANN?



**Flasche
auffüllen**



**Wasser
trinken**



**Im Schatten
abkühlen**



**Gesundheit
& Umwelt
schützen**

Wann ist Hitze gefährlich?

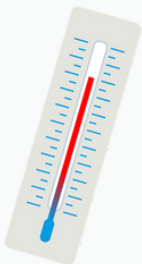
- Bei Tagestemperaturen über 30°C
- Bei Temperaturen über 20°C in der Nacht
- Bei Hitzewellen - hohe über mehrere Tage anhaltende Temperaturen

Wer ist besonders betroffen?

- Säuglinge, Kinder und Schwangere
- Ältere und allein lebende Menschen
- Menschen mit Beeinträchtigung und chronisch kranke Menschen
- Obdachlose Menschen
- Menschen in Berufskleidung

So schützt du dich und andere vor Hitze:

- Ausreichend Trinken: Bei Hitze kann sich der Bedarf an Flüssigkeit verdoppeln.¹
 - Kinder bis 7 Jahren sollten 750 - 850 Milliliter pro Tag trinken.
 - Erwachsene sollten 1,5 - 2 Liter pro Tag trinken.
- Vor Sonne und UV-Strahlung schützen.
- Im Schatten oder an kühlen Orten aufhalten.
- Anstrengende Aktivitäten vermeiden.
- Pausen einlegen.
- Auf leichte Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten.
- Auf sich selbst und andere achten.
- Bei einem hitzebedingten Notfall den Notdienst (112) rufen.



Mehr Infos unter: www.klimagesundheit.bildungscnt.de

Bildungscnt e.V.