



# Gesund durch die Sommerhitze

## **Eine Information Ihrer Verbandsgemeinde Zell (Mosel)**

- Informieren Sie sich über kommende Hitzewellen beim Deutschen Wetterdienst ([www.DWD.de](http://www.DWD.de) oder die App [www.dwd.de/app](http://www.dwd.de/app))
- Wenn es draußen heiß ist, halten Sie Ihre Wohnung kühl und denken Sie ans durchlüften
- Denken Sie daran, ausreichend und regelmäßig zu trinken und leicht zu essen
- Das Verlassen der Wohnung in den schattigen Hof, Garten oder in den Wald kann eine angenehme Entlastung für den Körper sein.
- Meiden Sie anstrengende Tätigkeiten, besonders zu den heißen Stunden des Tages (mittags bis später Nachmittag)
- Denken Sie daran, Ihre Medikamente kühl zu lagern und fragen Sie Ihren Arzt, ob bei Hitze die Medikamente angepasst werden müssen
- Achten Sie auf körperliche Warnsignale bei hitzebedingten Gesundheitsproblemen (z.B. Schwindel, Schwäche, Kopfschmerz oder Übelkeit)
- Gerade bei Hitze sollten Senioren aktiv den Kontakt zu Ihren Angehörigen, Freunden und Nachbarn halten. Berichten Sie dabei, wie es Ihnen mit der Hitze geht
- Schützen Sie Ihre Haut vor Sonnenbrand, Überhitzung und Hautkrebs