

Hinweise und Tipps in Leichter Sprache

Gesund bleiben trotz Hitze

Hitze kann ein Problem für alle Menschen sein.

Hohe Temperaturen sind für unseren Körper gefährlich:

- Manche Krankheiten können dadurch schlimmer werden.
- Man kann dadurch müde und schwach werden.
- Man kann sogar einen Hitzschlag bekommen.

Ein Hitzschlag ist sehr gefährlich.

Dann muss man sofort zum Arzt.

Hier sind wichtige Tipps zum Schutz gegen Hitze!

Bleiben Sie von sehr warmen Stellen weg!

- Bleiben Sie am Tag in einem kühlen Raum.
- Gegen Sie am Tag nicht nach draußen.
- Wenn Sie doch nach draußen müssen:
Bleiben Sie dann möglichst im Schatten
- Machen Sie tagsüber keine schwere Arbeiten.

Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

- Lassen Sie am Tag die Fenster zu.
- Schützen Sie Ihre Wohnung von außen vor Sonne.
 - Zum Beispiel mit Roll-Läden.
 - Oder ziehen Sie die Vorhänge zu.
- Lüften Sie, wenn es draußen kühler ist:
 - am frühen Morgen
 - am späten Abend
 - in der Nacht.

Halten Sie sich kühl!

- Duschen Sie mit kaltem Wasser.
- Nehmen Sie ein Fuß-Bad.
- Schlafen Sie unter dünner Bett-Wäsche.
- Ziehen Sie leichte und weite Kleider an.
- Wenn Sie nach draußen gehen müssen:
 - Tragen Sie einen Sonnen-Hut oder eine Schirm-Mütze.
 - Schmieren Sie sich mit Sonnen-Creme ein.

Essen und trinken:

- Trinken Sie regelmäßig.
- Trinken Sie auch dann, wenn Sie keinen Durst haben.
- Trinken Sie am besten Wasser.
- Diese Getränke soll man bei heißem Wetter **nicht** trinken:
 - Getränke mit viel Zucker (z.B.Limo oder Cola)
 - Alkohol (z.B. Bier oder Wein)
 - zu viel Kaffee oder Schwarztee
- Ein Erwachsener soll am Tag ungefähr 2 Liter Wasser trinken.
- Essen Sie nur leichte Speisen mit wenig Fett:
z.B. Salate, Obst, Gemüse.

Viele Leute kennen diese Tipps nicht.

Bitte geben Sie die Tipps an andere weiter:

- an Ihre Nachbarn
- an Ihre Angehörigen
- an Ihre Freunde.

Und am Ende noch eine besondere Bitte:

Vielleicht haben Sie ein Haustier.

Zum Beispiel einen Hund oder eine Katze.

Dann helfen Sie bitte auch Ihrem Haustier:

- Gehen Sie nicht in praller Sonne spazieren.
- Stellen Sie regelmäßig frisches Wasser hin.
- Holen Sie Ihr Haustier am Tag in die kühle Wohnung.



Das ist ein Text in Leichter Sprache.

Er ist nach den Regeln vom Netzwerk Leichte Sprache übersetzt.

Der Übersetzer ist ©Lutz Quack.

Der Text ist noch nicht von einer Prüf-Gruppe geprüft.

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.