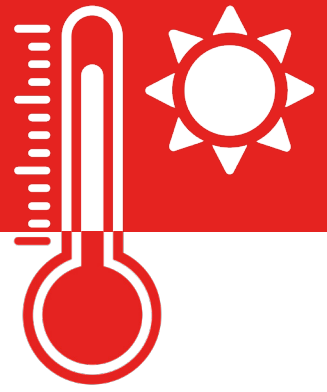


Hitzewarnung?

Wie Sie an heißen Tagen cool bleiben!



Liebe Anwohnerinnen und Anwohner,

die Anzahl der heißen Tage nimmt durch den Klimawandel stetig zu.

Im Sommer heizt sich die Stadt stark auf – das kann gefährlich werden für Ihre Gesundheit. Insbesondere bei älteren Menschen, chronisch Kranken, Schwangeren und kleinen Kindern kann die Hitze zu Beschwerden führen.

Wir wollen Ihnen helfen, gut durch die heiße Zeit zu kommen!

Tipps für den Umgang mit Hitze

- Ausreichend trinken (2-3 Liter pro Tag) – auch ohne Durstgefühl
- Ausreichend lüften – nicht nur früh am Tag
- Lockere und luftige Kleidung macht Hitze erträglicher
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen
- Verhalten im Freien: Tragen Sie eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung – Verwenden Sie Sonnencreme

Beachten Sie die Hinweise des Deutschen Wetterdienstes

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt Hitzewarnungen heraus, sobald eine starke Wärmebelastung für mindestens zwei Tage in Folge vorhergesagt wird und eine ausreichende nächtliche Abkühlung der Wohnräume nicht mehr gewährleistet ist.

Die Hitzewarnungen können Sie auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes (www.dwd.de) finden.

Wenn Sie eine Hitzewarnung erreicht, sollten Sie die oben beschriebenen Vorsorge- und Schutzmaßnahmen ergreifen!



Achten Sie auf sich und Ihr Umfeld

Da Hitze eine große Herausforderung für uns alle ist, ist es wichtig, auch anderen zu helfen oder sich Hilfe zu suchen.

Wenn Sie Hilfe brauchen, trauen Sie sich rechtzeitig danach zu fragen.

Denken Sie bitte an gefährdete Nachbarinnen und Nachbarn und bieten Sie Ihre Hilfe an. Sie können beispielsweise bei Besorgungen unterstützen oder sich nach dem Befinden erkundigen. Rufen Sie im medizinischen Notfall den ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel.: 116 117) oder wählen Sie den Notruf 112!

