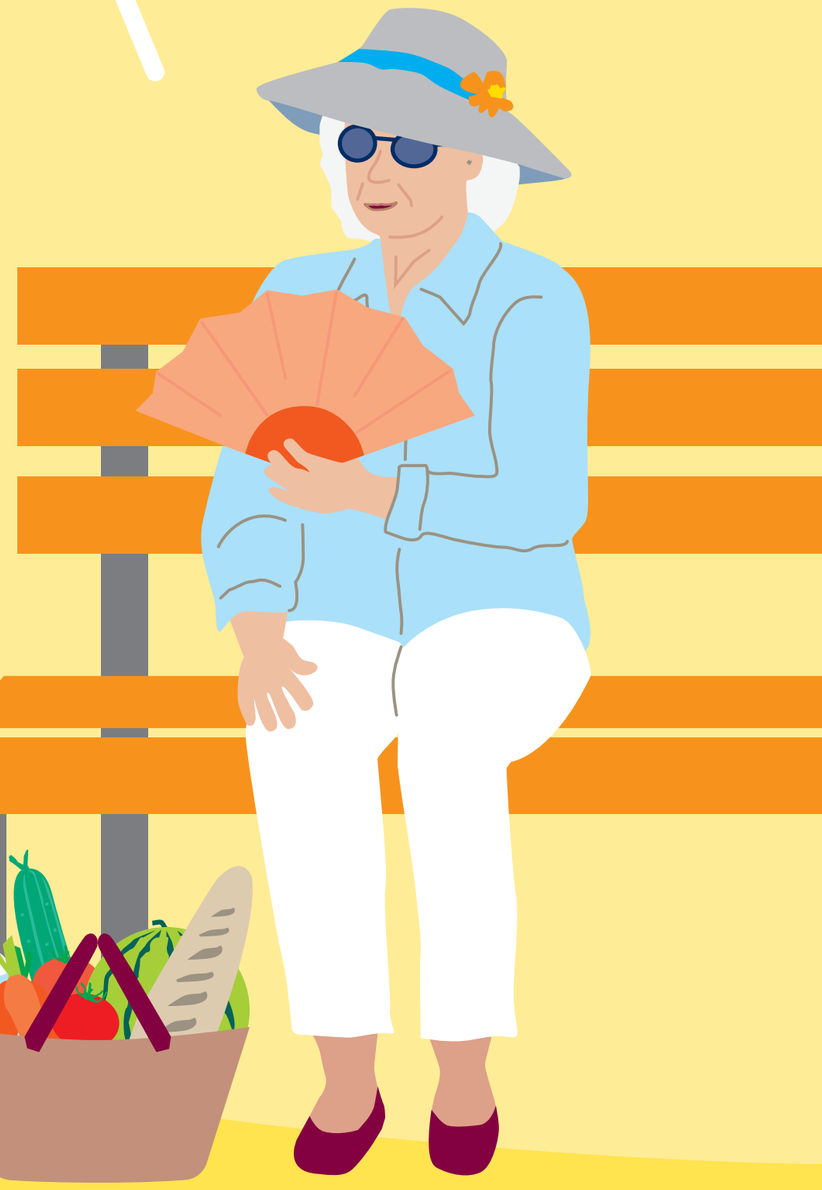
Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

Sonne. Hitze.
Schutz!

Sicher unterwegs an heißen Tagen



Kopf bedecken
Sonnenhut und Sonnenbrille tragen

Haut schützen
Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen

Viel trinken
Ausreichend Wasser mitnehmen und unterwegs nachfüllen

Im Schatten bleiben
Unter Bäumen, in Parks oder in kühlen Gebäuden aufhalten

Mittagshitze meiden
Möglichst nur morgens und abends nach draußen gehen

HIER LOGO EINFÜGEN

Name Ihrer Institution
Ihre Telefonnummer
Ihre Website

Mehr Informationen
zum Verhalten bei Hitze:
www.lzg.nrw.de/hitzeinfo

www.nrw.de