



# Sonne. Hitze. Schutz!

## Kühl bleiben an heißen Tagen



### Viel trinken

Wasser, Saftschorle oder ungesüßte Tees gut sichtbar platzieren



### Tagsüber verschatten

Rollläden, Jalousien oder Vorhänge frühzeitig schließen



### Leicht essen

Frisches Obst und Gemüse, kalte Suppen, kleine Portionen



### Nachts lüften

Fenster öffnen, wenn es draußen kühler ist als drinnen



### Körper kühlen

Luftzug erzeugen, Fußbad nehmen oder feuchte Tücher auflegen



Mehr Informationen  
zum Verhalten bei Hitze:  
[www.lzg.nrw.de/hitzeinfo](http://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo)