



Mehrsprachige Informationsmaterialien zum Hitze- und UV-Schutz Anleitung zur Anpassung für Institutionen

Ein Flyer und drei Poster stehen in jeweils sechs Sprachvarianten als bearbeitbare Druck-PDFs zur Verfügung. Institutionen und Kommunen haben die Möglichkeit, einzelne Felder in den Dateien vor dem Druck individuell anzupassen, sodass neben dem LZG.NRW die Institution bzw. Kommune als Absenderin der Information erkennbar wird.

Wichtiger Hinweis: Nur die zur Bearbeitung vorgesehen Felder dürfen verändert werden!

Die Druck-PDFs lassen sich z. B. mit verschiedenen PDF-Editoren öffnen, bearbeiten und abspeichern.

Flyer (6 Seiten)

Titelseite: Im weißen Feld unten links kann das Logo der Institution eingesetzt werden.

Rückseite: Über dem Impressum stehen drei vorformatierte Textzeilen für Kontaktinformationen zur Verfügung (in der Schriftart Arial).

Bitte beachten: Der eingesetzte Blindtext dient nur zur Orientierung. Vor dem Druck unbedingt löschen!

Kinder brauchen Hitzeschutz

Babys und Kleinkinder können ihre Körpertemperatur noch nicht ausgleichen. Ziehen Sie sie leicht an und bleiben Sie mit ihnen im Schatten.

Nutzen Sie am Kinderwagen einen Schirm statt Tücher, damit sich die Hitze nicht staut. Und: Lassen Sie Kinder niemals allein im Auto.

Achten Sie darauf, dass Kinder genug trinken. Säuglinge benötigen keine zusätzliche Flüssigkeit.

Ältere Kinder und Jugendliche unterschätzen oft die Gefahren von Sonne und Hitze. Achten Sie daher darauf, dass auch diese sich vor Hitze schützen, und geben Sie ihnen entsprechende Tipps.

Zusammen stark an heißen Tagen

- **Achten** Sie auf Ihre Familie, Ihre Nachbarn oder Menschen, die auf der Straße leben.
- Halten Sie Kontakt mit älteren oder pflegebedürftigen Menschen, die allein wohnen. **Rufen Sie regelmäßig an.**
- **Sprechen** Sie darüber, wie sich alle vor Sonne und Hitze schützen können.
- Bieten Sie **Hilfe** an, zum Beispiel bei Erledigungen wie Einkäufen oder bei der Hausarbeit.
- **Erinnern** Sie sich gegenseitig ans **Trinken und Ausruhen.**

Im Notfall: Hilfe rufen!

Anzeichen für eine Hitze-Erkrankung können sein:

- Gefühl von Schwindel und Schwäche
- Übelkeit und Erbrechen
- Verwirrtheit
- Schneller Puls, niedriger Blutdruck
- Muskelkrämpfe
- Starke Kopfschmerzen und Durst
- Sehr trockene Haut und rissige Lippen
- Gerötete oder blasse Haut

Richtig handeln:

- **Erste Hilfe:** Legen Sie die Person hin, kühlen Sie sie und geben Sie ihr etwas zu trinken.
- Wenn sich der Zustand nicht innerhalb weniger Minuten bessert: Rufen Sie unter der Telefonnummer **112** den **Rettenngsdienst!**

Bitte weitersagen!

Sprechen Sie mit anderen über Tipps zum Verhalten bei Hitze. Diesen Flyer gibt es auch in weiteren Sprachen. Zusätzliche Informationen auf Deutsch finden Sie unter

www.lzg.nrw.de/hitzeinfo

Name Ihrer Institution
Ihre Telefonnummer
Ihre Website

Herausgeber
Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Gesundheitscampus 10, 44801 Bochum, klima@lzg.nrw.de

Konzept und Redaktion: eco! – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Grafikdesign: Nathalie Kupfermann

Stand 04/2025

Sonne. Hitze. Schutz!
Tipps für heiße Tage

Hier Logo einfügen

www.nrw.de

Abbildung 1: Zur Bearbeitung im Flyer vorgesehene Elemente sind in Pink eingerahmt.



Poster DIN A 2

Im weißen Feld im Fußbereich kann links das Logo der Institution eingesetzt werden.

Im selben Feld rechts können drei vorformatierte Textzeilen für Kontaktinformationen genutzt werden (in der Schriftart Arial).

Bitte beachten: Der eingesetzte Blindtext dient nur zur Orientierung und enthält Elemente wie „Musterstadt“ bzw. übersetzte Entsprechungen. Vor dem Druck unbedingt löschen!

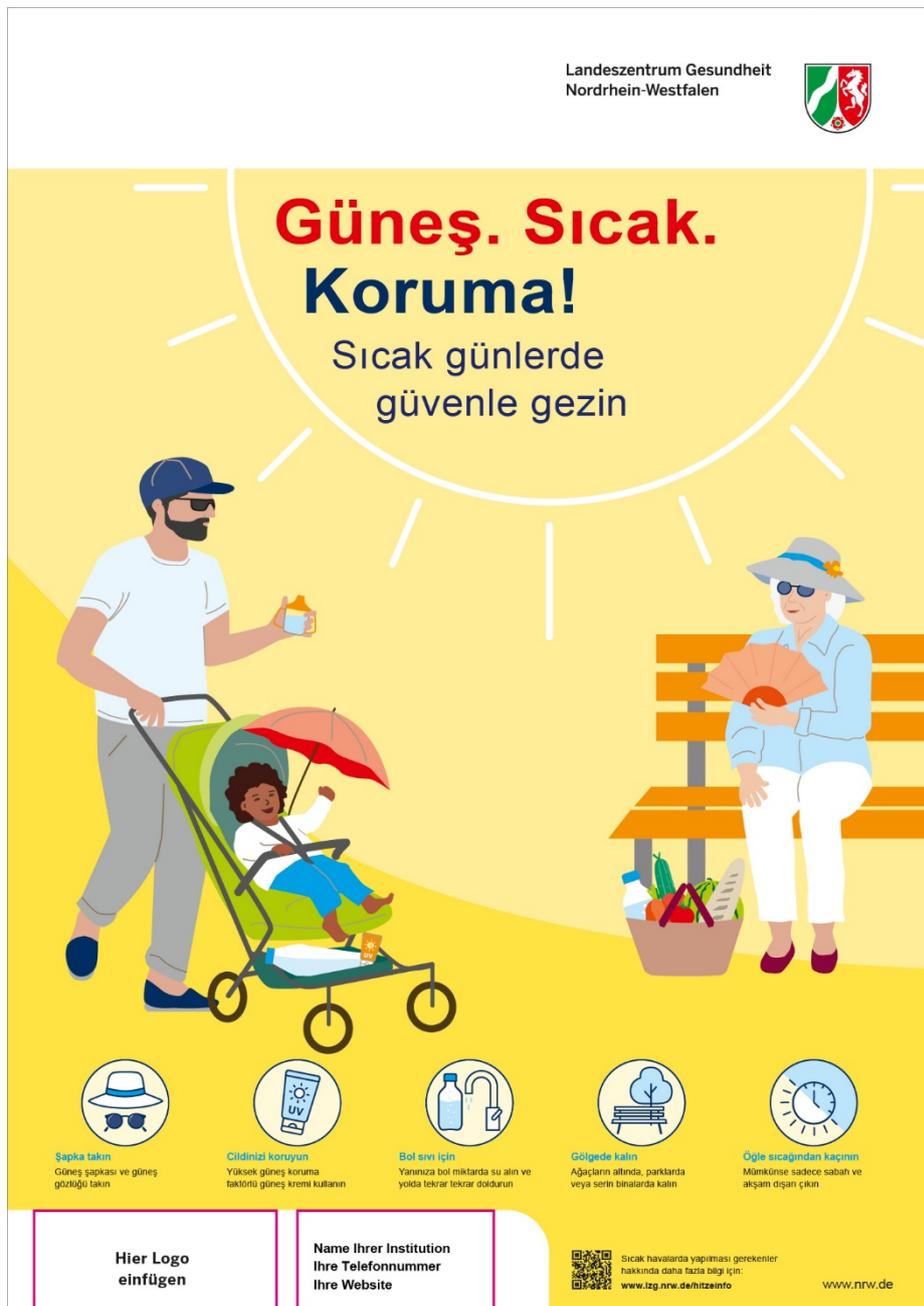


Abbildung 2: Zur Bearbeitung vorgesehene Elemente im Poster sind in Pink eingerahmt.



Falls Sie in den nicht deutschen Versionen auf ein Hitzetelefon oder Ihr Gesundheitsamt verweisen möchten, können Sie Übersetzungen aus dieser Liste verwenden.

Sprache	Hitzetelefon	Gesundheitsamt
Arabisch	خط المساعدة للحرارة	مكتب الصحة العامة
Englisch	Heat telephone	Health department
Polnisch	Infolinia na okres upałów	Urząd do spraw zdrowia
Russisch	Телефонная линия для экстренной помощи при жаре	Департамент здравоохранения
Türkisch	Sıcak hava bilgi telefonu	Sağlık Bakanlığı

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Team Klima und Gesundheit:

klima@lzg.nrw.de.

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
poststelle@lzg.nrw.de