



Mehrsprachige Informationsmaterialien – Sonne. Hitze. Schutz!

Thea Jankowski

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen

Abteilung Gesundheitskompetenz und kommunale Gesundheitsförderung
Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz



Mehrsprachige Informationsmaterialien

- Erstellt im Frühjahr 2025 in Zusammenarbeit mit ecole – Agentur für Ökologie und Kommunikation
- 1 Flyer und 3 Poster
- Zielgruppe: Allgemeine Bevölkerung
- Inhalte: Hitze- und UV-Schutz, Tipps zum Umgang
- Sprachen: Deutsch, Türkisch, Arabisch, Russisch, Polnisch und Englisch
- Formate: neutral und individualisierbar, Druck- und Digitaloptimiert
- Distribution: online auf www.lzg.nrw.de/hitzeinfo



<https://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo>



Poster Motiv 1

- Sicher unterwegs an heißen Tagen
- Beispiel Arabisch (neutrale Variante) und Russisch (individuell anpassbar)





Poster Motiv 3

- Kühl bleiben an heißen Tagen
- Beispiel Deutsch (neutrale Variante) und Türkisch (individuell anpassbar)





Flyer „Sonne. Hitze. Schutz!“

- Kompakte Tipps für heiße Tage
- Für die allgemeine Bevölkerung mit zusätzlichem Fokus auf dem Hitzeschutz für Kinder
- Barrierefreie (nicht individualisierbare) Digitalvariante

98mm Ausklapper

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 Erdbelegungen wie Einkäufen oder bei der Hausarbeit.
- Erinnern Sie sich gegenseitig ans **Trinken und Ausruhen**.

112

Im Notfall: Hilfe rufen!

Auszeichen für eine Hitze-Erkrankung können sein:

- Gefühl von Schwindel und Schwäche
- Übelkeit und Erbrechen
- Verwirrtheit
- Schmieriger 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.tzg.nrw.de/hitzetipps

Name Ihrer Institution
Ihre Telefonnummer
Ihre Website

Herausgeber
Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG NRW)
Fachgruppe Klima und Gesundheit
Geiselsteinstrasse 12, 44623 Borken, Nordrhein-Westfalen
Konzept und Redaktion: scolo - Agentur für Creative und Kommunikation
Grafikdesign: Nathalie Kupfermann

Stand 04/2025

100mm Titel

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

Sonne. Hitze. Schutz!

Tipps für heiße Tage

HIER LOGO EINFÜGEN

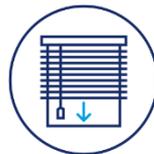
www.nrw.de

Landeszentrum Gesundheit
Nordrhein-Westfalen

Sun. Heat. Protection!

Tips for hot days

www.nrw.de





Individualisierung

- Druckversionen sind individuell anpassbar (Logo & Kontaktdaten)
- Anleitung zur Individualisierung online verfügbar

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!o – Agentur für Ökologie und Kommunikation
Grafikdesign: Nathalie Kupfermann

Stand 04/2025

HIER LOGO EINFÜGEN

Name Ihrer Institution
Ihre Telefonnummer
Ihre Website

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Druckversion 2025

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 vorgesehenen 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!

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

Im Notfall: Hilfe rufen!
Bei Hitze: Hitzeschutz!
Tipp: Trinken Sie viel Wasser!

Bitte beachten!
Bitte beachten!

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

Telefon oder Ihre E-Mail-Adresse aus dieser Liste

Gesundheitsamt	مكتب الصحة العامة
Health department	
Urząd do spraw zdrowia	
Департамент здравоохранения	
Städt. Behörden	

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen

www.lzg.nrw.de



Kontakt

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen

Abteilung Gesundheitskompetenz und kommunale Gesundheitsförderung Fachgruppe 31 -
Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
www.lfga.nrw.de

Tel.: 0234-41692-3112
klima@lfga.nrw.de



<https://www.lzg.nrw.de/hitzeinfo>