



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



Mehr Informationen
zum Verhalten bei Hitze:
www.hitze.nrw.de