



So behalten Sie einen kühlen Kopf.



Ausreichende Flüssigkeit

Mind. 1,5 Liter pro Tag. Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.



Schattige Orte bevorzugen

Körperliche Anstrengungen vermeiden.



Nahrungsmittel

Verderbliches im Kühlschrank aufbewahren.



Räume kühlen

Tagsüber Sonne fernhalten und nachts lüften.



Erfrischende Speisen

Auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.



Körper abkühlen



Leichte Kleidung

In Kooperation mit:

preVent.bs
Gesundheit für alle.

**PRO
SENECTUTE
BEIDER BASEL**

Erste Hilfe



Viel trinken



Körper kühlen



Arzt/Ärztin rufen

Die Basler Hitze-Hotline
der Pro Senectute:

061 206 44 42

www.prevent.bs.ch