



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:

**PRO
SENECTUTE
BEIDER BASEL**

Erste Hilfe



Viel trinken



Körper kühlen



Arzt / Ärztin rufen

Für weitere Fragen zum Thema Hitze:

061 206 44 42

www.gesundheit.bs.ch/hitze