

So behalten Sie
einen kühlen Kopf.



**Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt**

Medizinische Dienste | Abteilung Prävention
Malzgasse 30 | 4001 Basel
md@bs.ch | www.gesundheit.bs.ch

In Kooperation mit:

**PRO
SENECTUTE**
BEIDER BASEL



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

So schützen Sie sich ...



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

... vor möglichen Hitzefolgen.



Schwäche



Verwirrtheit



Schwindel



Kopfschmerzen



Muskelkrämpfe



Trockener Mund



Übelkeit



Erbrechen



Durchfall

Erste Hilfe



Viel trinken



Körper kühlen



Arzt / Ärztin rufen

Für weitere Fragen zum Thema Hitze:

061 206 44 42

www.gesundheit.bs.ch/hitze

