



# So behalten Sie einen kühlen Kopf.



## Ausreichend Flüssigkeit

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



## Erfrischende Speisen

Auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.



## Nahrungsmittel

Verderbliches im Kühlschrank aufbewahren.



## Räume kühlen

Tagsüber Sonne fernhalten und nachts lüften.



## Schattige Orte bevorzugen

Körperliche Anstrengungen vermeiden.



## Körper abkühlen

Kühl duschen, kalte Fuss- und Handbäder, kalte Tücher auf Stirn und Nacken.



## Leichte Kleidung

Hut und Sonnenbrille tragen. Draussen Sonnencreme auftragen.



## Medikamente

Dosierung mit Fachperson klären.

**prevent.bs**

Gesundheit für alle.

In Kooperation mit:

**PRO  
SENECTUTE  
BEIDER BASEL**

## Erste Hilfe



Viel trinken



Körper kühlen



Arzt/Ärztin rufen

Die Basler Hitze-Hotline der  
Pro Senectute, von Juni bis Ende August:

**061 206 44 42**

[www.prevent.bs.ch](http://www.prevent.bs.ch)