



**So behalten Sie
einen kühlen Kopf.**



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste | Abteilung Prävention
Malzgasse 30 | 4001 Basel
md@bs.ch | www.prevent.bs.ch

preVent.bs
Gesundheit für alle.

In Kooperation mit:

**PRO
SENECTUTE**
BEIDER BASEL



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
► Prävention



**Klima
Basel
2037**

So schützen Sie sich ...



Ausreichend Flüssigkeit

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



Schattige Orte bevorzugen

Körperliche Anstrengungen vermeiden.



Körper abkühlen

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



Erfrischende Speisen

Auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.



Nahrungsmittel

Verderbliches im Kühlschrank aufbewahren.



Räume kühlen

Tagsüber Sonne fernhalten und nachts lüften.



Medikamente

Dosierung mit Fachperson klären.



Leichte Kleidung

Hut und Sonnenbrille tragen. Draussen Sonnencreme auftragen.

... vor möglichen Hitzefolgen.



Schwäche



Verwirrtheit



Schwindel



Kopfschmerzen



Muskelkrämpfe



Trockener Mund



Übelkeit



Erbrechen



Durchfall

Erste Hilfe



Viel trinken



Körper kühlen



Arzt / Ärztin rufen

Es ist heiss und Sie brauchen konkrete Unterstützung? Die Basler Hitze-Hotline der Pro Senectute hilft Ihnen weiter:

061 206 44 42

