



Bei Hitze Trinken nicht vergessen!

**Fühlen Sie sich unwohl?
Ist Ihnen schwindelig?
Haben Sie Kopfschmerzen?**

Dann könnte es sein, dass Sie zu wenig getrunken haben. Stellen Sie sich täglich 2 Flaschen Wasser und ein Glas in Ihre Nähe. Trinken Sie das Wasser über den Tag verteilt.

Versuchen Sie, die Wohnung zu verschatten und in den frühen Morgenstunden zu lüften.

Sollten sie bei Hitze Fragen zu Ihrer Gesundheit haben, rufen sie bitte **Ihren Hausarzt** oder **die Hitze-Hotline des Gesundheitsamtes** an.

Hitze-Hotline 02 81 2 07 - 15 00
(bei Temperaturen über 30 Grad)

Montag bis Donnerstag 8:00 - 16:00 Uhr • Freitag 8:00 - 12:30 Uhr