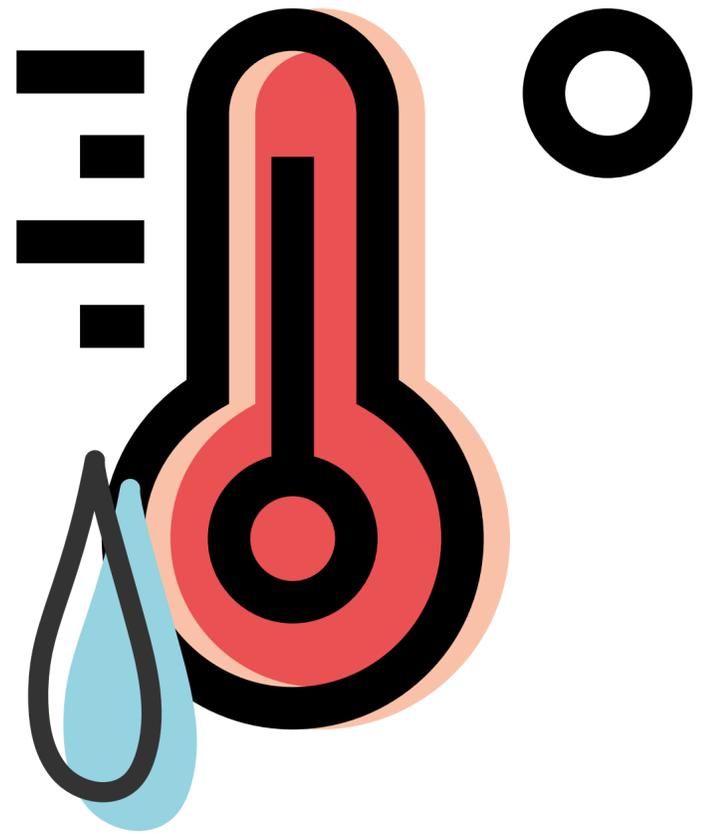


## H\_tzeschutzplan Linz

Cool bleiben, gesund bleiben!

# Tipps für heiße Tage

*Cool bleiben bei Hitze*



### Hitzeangepasst essen und trinken

- leicht verdauliche, wasserreiche und fettarme Kost essen
- kleine Portionen, über den Tag verteilt
- Wasser oder ungesüßte Tees trinken, besser lauwarm als kalt
- Trinkmenge mit Gesundheitsfachkraft rücksprechen



### Die Wohnung kühl halten

- Räume verschatten, Ventilator verwenden
- nachts und frühmorgens querlüften



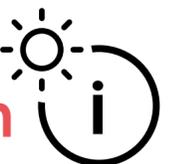
### Den Körper erfrischen

- feuchte Wickel, kühlenden Nacken-umschlag verwenden
- kühle Arm- und Fußbäder nehmen



### Kühl durch den Tag

- Morgen- und Abendstunden für Aktivitäten nutzen
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- kühle Orte aufsuchen: [cooleslinz.at](http://cooleslinz.at)
- Leichte, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Leinen tragen
- Sonnenbrille mit UV-Schutz und Kopfbedeckung verwenden



### Informiert & achtsam sein

- Hitzewarnungen beachten
- persönliche Trinkmenge und Medikamente anpassen
- Medikamente richtig lagern
- mit Verwandten und Bekannten Kontakt halten
- im Notfall Erste Hilfe leisten

## Auf sich und andere achten!

**Vorsicht bei:** Erschöpfungsgefühl • Blässe • Röte • Kopfschmerzen • Übelkeit • Schwindel • Kurzatmigkeit  
Verwirrtheit • Unruhe • Muskelschmerzen • erhöhter Körpertemperatur • Infektionen • Verstopfung

☎ **Telefonische Gesundheitsberatung 1450**

**Schnell handeln bei:** Bewusstseinstörung mit reduzierter Ansprechbarkeit • schwerer Atemnot • wiederholtem, heftigen Erbrechen • Kreislaufschock • Krampfanfall • Bewusstlosigkeit • sehr hoher Körpertemperatur (oral über 39°C) • Herzrhythmusstörungen

☎ **Notruf Rettung 144**

☎ **Notruf für Gehörlose: DEC112 App**



[linz.at/hitze](http://linz.at/hitze)  
[cooleslinz.at](http://cooleslinz.at)

**L\_nz**