

Baden ist.

Hohe Temperaturen

Die Sorge um die Gesundheit der Menschen während Hitzetagen geht uns alle an. Machen Sie bitte Freunde, Angehörige und **alleinstehende ältere Menschen in Ihrer Nachbarschaft** auf folgende Gesundheitstipps für heisse Tage aufmerksam:



Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.



Lüften Sie nur in der Nacht und schliessen Sie die Rollläden, Jalousien und Vorhänge am Tag.



Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser, ungesüssten Tee oder Saftschorle – auch ohne Durstgefühl.



Platzieren Sie an mehreren Stellen in der Wohnung Getränke griffbereit oder verteilen Sie in der Wohnung Klebezettel mit einer Erinnerungsnotiz.



Lassen Sie sich durch einen Signalton (Wecker, Handy) alle zwei Stunden daran erinnern, Wasser zu trinken.



Kühlen Sie Ihren Körper, mit feuchten Tüchern auf Stirn und Nacken, kalten Fuss- und Handbädern oder einer Dusche.



Meiden Sie körperliche Anstrengungen – geniessen Sie das Nichtstun.



Reagieren Sie im Notfall. Bei Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen **Hausärztin oder Hausarzt** anrufen oder **0900 401 501 Ärztlicher Notfalldienst (3.23 Fr./Min).**