



Das Gesundheitsamt der Stadt Leverkusen empfiehlt:

Hitze vermeiden

- Insbesondere in der heißesten Tageszeit (nachmittags) ist ein Aufenthalt in der direkten Sonne zu vermeiden.
- Aktivität im Freien z. B. Einkäufe oder Sport sollten in die kühleren Morgen- und Abendstunden verschoben werden.
- Möglichst lockere, helle Kleidung sowie eine Kopfbedeckung sind die besten Begleiter an heißen Tagen. Regelmäßiges Auftragen von Sonnenschutzcreme mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor nicht vergessen!

Kühl bleiben

- Aufgrund der hohen Temperaturen ist es vor allem wichtig, ausreichend zu trinken. Mineralwasser, verdünnte Säfte, Kräuter- oder Früchtetee eignen sich dabei besonders.
- Leichte und frische Kost wie Gemüse, wasserreiches Obst und Salate sind ideal für heiße Tage.
- Abkühlung verschaffen kühlenden Fuß- oder Handbäder, kühlende Körperlotionen oder Sprühflaschen mit Wasser.

Wohnung oder Haus kühl halten

- Um die Wohnung oder das Haus abzukühlen, sollte morgens früh, spät am Abend oder nachts gelüftet werden.
- Tagsüber bleibt die Hitze draußen, wenn Fenster geschlossen und mit Rollläden, Jalousien oder Vorhängen verdunkelt werden.
- Ein leichtes Laken und dünne Nachtwäsche sorgen für besseren Schlaf.

Informiert bleiben:

Der Deutschen Wetterdienst informiert über eine App, einen Newsletter oder über die Internetseite zu aktuellen Hitzewarnungen.

Vorsicht bei Medikamenten:

Bei Medikamenteneinnahme ist ein ärztliches Gespräch bereits im Frühjahr sinnvoll. Häufig müssen Medikamente kühl gelagert werden, damit sie ihre Wirkung nicht verlieren. Auch die Dosierung sowie Verhaltensempfehlungen bspw. zur Trinkmenge können im Sommer variieren.

Notfall:

Bei den folgenden Symptomen sollte unverzüglich Schatten oder ein kühler Ort aufgesucht und der Notruf (Tel: 112) gewählt werden:

- Wiederholtes, heftiges Erbrechen
- Plötzliche Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstlosigkeit
- Sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C)
- Heftige Kopfschmerzen, Krämpfe in Armen oder Beinen