



HITZESCHUTZ FÜR ALLE - GEMEINSAM DURCH DEN SOMMER

Die Sommer werden heißer. Gerade ältere Menschen und Familien mit Kindern sind besonders gefährdet. Deshalb: Hitzeschutz ist jetzt mehr denn je ein Thema für uns alle.

- Viel trinken auch ohne Durst
- Mittagshitze (11-17 Uhr) meiden
- Wohnung kühl halten: morgens lüften, tagsüber verdunkeln
- Abkühlen mit Wasser (z.B. Fußbäder, feuchte Tücher)
- Auf Nachbar*innen und Kinder achten

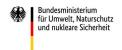
Morgen- oder Abendstunden planen.

- Für Senior*innen: Ausruhen, körperliche Anstrengung vermeiden, kühle Orte nutzen.
- Für Familien: Sonnenschutz, Schattenplätze und regelmäßiges Trinken nicht vergessen – Spaziergänge und Spielzeiten in den kühleren

Unsere Städte und Gemeinden bieten natürlichen Hitzeschutz: In der Nähe vom Wasser und Grün ist die Luft kühler. Nutzen Sie diese Plätze. Baden Sie nur an ausgewiesenen Stellen!

> Kommen Sie gut durch den Sommer. Gemeinsam schaffen wir das - gesund und sicher.

Gefördert durch:





Klimaschutzmanager der Verbandsgemeinde Loreley Herr Hussam Shahoud Alnajm



