

## COOLE TIPPS FÜR HEIßE TAGE

### Genug trinken!

Achten Sie darauf an heißen Tagen ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

### Die richtige Kleidung!

Ziehen Sie leichte und luftige Kleidung an und tragen Sie bei Ausflügen stets eine Kopfbedeckung.

### Sonnenschutz!

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Tragen Sie zudem Sonnencreme auf, um Ihre Haut zu schützen.

### Gegenseitige Unterstützung!

Es ist besonders heiß und Sie fühlen sich unwohl? Sprechen Sie das Pflegepersonal oder Ihre Angehörigen an, damit Sie Unterstützung bekommen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.higela.de](http://www.higela.de)



## COOLE TIPPS FÜR HEIßE TAGE

### Genug trinken!

Achten Sie darauf an heißen Tagen ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen

### Die richtige Kleidung!

Ziehen Sie leichte und luftige Kleidung an und tragen Sie bei Ausflügen stets eine Kopfbedeckung.

### Sonnenschutz!

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Tragen Sie zudem Sonnencreme auf, um Ihre Haut zu schützen.

### Gegenseitige Unterstützung!

Es ist besonders heiß und Sie fühlen sich unwohl? Sprechen Sie das Pflegepersonal oder Ihre Angehörigen an, damit Sie Unterstützung bekommen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.higela.de](http://www.higela.de)



KLUG  
Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit

