

5 Goldene Regeln für Hitzetage

1. Viel trinken

(mindestens 1, 5l Mineralwasser oder Sprudelwasser am Tag)

2. Halten Sie sich in **gekühlten Räumen** oder im Schatten auf

(tagsüber Fenster, Fensterläden und Rollläden schließen)

3. Keine **körperlich anstrengenden Aktivitäten** während der heißesten Tageszeit

4. Kühlen Sie sich durch **Duschen oder Teilbäder**

5. Sehen Sie täglich nach **alleinstehenden, älteren Menschen** in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese **ausreichend mit Wasser versorgt sind und genügend trinken.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu

