

# Bleiben Sie cool!

## So schützen Sie sich vor Hitzefällen!

Weitere Infos zum gesundheitsbezogenen Hitzeschutz finden Sie hier:



**Gesundheit im Fokus  
Hitze im Blick**

Unser Kreis, Ihr Schutz

# Hitzenotfälle erkennen und richtig handeln!

## Sonnenstich

Normale Körpertemperatur

Starke Kopfschmerzen

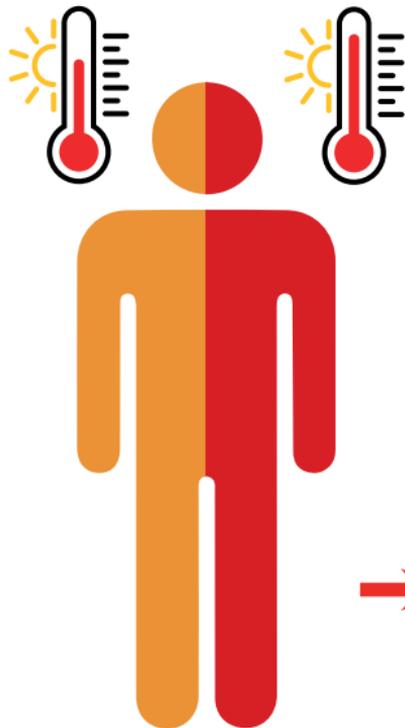
Nackensteifigkeit

Übelkeit und Erbrechen

Schwindel



- Schatten oder kühlen Raum aufsuchen
- Kopf hochlagern
- Viel trinken



## Hitzschlag

(lebensbedrohlich!)

Hohe Körpertemperatur  
(über 39 °C)

Trockene, heiße und rote Haut

Verwirrtheit

Große Unruhe

Starke Kopfschmerzen

Bewusstseinstörung bis hin  
zur Bewusstlosigkeit



- Sofort Notruf 112 wählen
- Person in den Schatten bringen
- Körper aktiv kühlen  
(mit feuchten, kalten Tüchern)