

SO KOMMEN SIE GUT DURCH DIE HITZE

Der Klimawandel bringt immer öfter extreme Temperaturen zu uns. Das wirkt sich auf unsere Umwelt und auf unsere Gesundheit aus: Im Sommer 2022 sind geschätzt 4.500 Menschen durch Hitze gestorben. Das sind deutlich mehr Hitzetote als Tote im Verkehr.



Bleiben Sie informiert über Temperaturentwicklungen und achten Sie auf Hitzewarnungen.



Sorgen Sie für Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen.



Verlegen Sie körperliche Aktivitäten und Erledigungen in die kühleren Morgen- und Abendstunden.



Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen.



Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.



Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.



Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome ernst und hören Sie auf Ihren Körper.



Wenn Sie Arzneimittel einnehmen, konsultieren Sie vor einer Hitzewelle Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und beachten Sie insbesondere die Packungsbeilage.

Dr. Bürger

Vorstandsmitglied
der Kreisärzteschaft



Jeder muss im Rahmen seiner Möglichkeiten seinen persönlichen CO₂-Fußabdruck verringern, um den Klimawandel zu bremsen. Ohne darauf zu schauen, was die anderen tun. Jeder kleine Beitrag hilft!



CO₂
neutrales
Ravensburg

**WIR
GESTALTEN
KLIMAZUKUNFT!**



Weitere Informationen zum Thema und zu unserem Team Klima finden Sie unter ravensburg.de/teamklima