



# Zu heiss? Diese Tipps helfen.

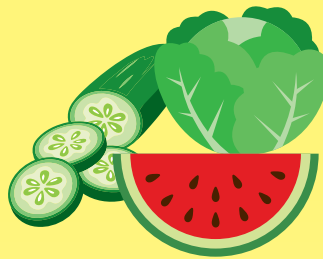


## Körper kühlen



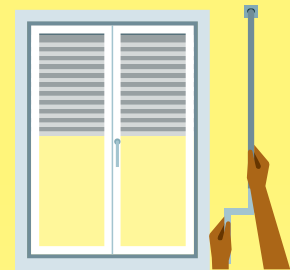
## Mehr Wasser trinken

Achtung: Alkohol verstärkt die Hitzebelastung



## Leicht essen

Bei starkem Schwitzen auf genug Salz achten



## Fenster & Läden am Tag schliessen



## Anstrengung & Sonne meiden



## Auf Andere achten

- Nach älteren Angehörigen & Nachbar\*innen schauen
- Kinder & Tiere nie im Auto zurücklassen



## Medizinische Hilfe nutzen

- Fragen? Hausarzt\*in oder Aerztefon (0800 33 66 55) kontaktieren
- Medikamente: evtl. Dosierung & Aufbewahrung anpassen
- Im **Notfall 144** anrufen



**Hitze kann besonders gefährlich sein für ältere und chronisch kranke Menschen, Kleinkinder und Babys sowie Schwangere.**

**Mehr Infos: [stadt-zuerich.ch/hitze](https://stadt-zuerich.ch/hitze)**