# So behalten Sie einen kühlen Kopf.

**Gesundheitsdepartement**
**des Kantons Basel-Stadt**
Medizinische Dienste | Abteilung Prävention
Malzgasse 30 | 4001 Basel
md@bs.ch | www.gesundheit.bs.ch

In Kooperation mit:

PRO SENECTUTE
BEIDER BASEL

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
**Medizinische Dienste**

▶ **Prävention**

# So schützen Sie sich ... ... vor möglichen **Hitzefolgen.**

**Ausreichende Flüssigkeit**
Mind. 1,5 Liter pro Tag. Keine alkoholischen oder stark gezuckerten Getränke.

**Schattige Orte bevorzugen**
Körperliche Anstrengungen vermeiden.

**Nahrungsmittel**
Verderbliches im Kühlschrank aufbewahren.

**Räume kühlen**
Tagsüber Sonne fernhalten und nachts lüften.

**Erfrischende Speisen**
Auf eine ausreichende Versorgung mit Salz achten.

**Körper abkühlen**

**Leichte Kleidung**

**Schwäche**

**Verwirrtheit**

**Schwindel**

**Kopfschmerzen**

**Muskelkrämpfe**

**Trockener Mund**

**Übelkeit**

**Erbrechen**

**Durchfall**

## Erste Hilfe

Viel trinken

Körper kühlen

Arzt / Ärztin rufen

**Für weitere Fragen zum Thema Hitze:**

**061 206 44 42**

www.gesundheit.bs.ch/hitze