

Zu heiß?

BÄREN
HITZE°



Unsere coolen Tipps

Ausreichend trinken



Leicht essen



Aufeinander achten



Anstrengung reduzieren



Hitzestau meiden



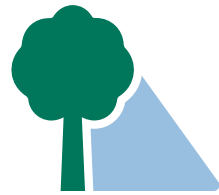
Abkühlung suchen



Wohnung kühlen



Vor Sonne schützen



Bei hitzebedingten Notfällen:

Bei Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen,
Erschöpfungsgefühl: ☎ **116 117**
Bewusstseinsstrübung, Bewusstlosigkeit,
Verwirrtheit, Erbrechen: ☎ **112**



Weitere Informationen unter:
www.berlin.de/hitzeschutz

In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Landesamt
für Gesundheit und Soziales

Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit
und Pflege

BERLIN

