



Halten Sie **Ihre Wohnung und Ihren Körper kühl.**

- Am Tag Fenster und Fensterläden schliessen sowie Vorhänge ziehen
- In der Nacht und am frühen Morgen lüften
- Leichte Kleidung tragen

**Reduzieren Sie körperlich anstrengende Tätigkeiten** und verlegen Sie **Termine** auf den **Morgen.**



Weitere Informationen: [www.ag.ch/hitze](http://www.ag.ch/hitze)



KANTON AARGAU

Departement Gesundheit und Soziales  
Departement Bau, Verkehr und Umwelt

# Gesund durch die Hitzewelle

Diese Tipps helfen dabei

**Bewegen** Sie sich zu kühlen Tageszeiten, am besten am frühen Morgen, **leicht bis moderat**, und bleiben Sie im **Schatten**.

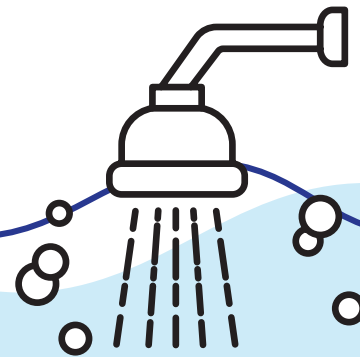


Trinken Sie mindestens **1½ Liter Wasser pro Tag**, auch wenn Sie keinen Durst haben. Das entspricht 5-mal diesem Glas. Und achten Sie auf Ihren Salzhaushalt mit leichtem Essen.

**5x**



Legen Sie bei Hitze ein **feuchtes Tuch auf Nacken oder Stirn**. Ein **Fussbad** oder eine kurze, **kühle Dusche** kann ebenfalls erfrischen. Verwenden Sie kein eiskaltes Wasser.



Bei erhöhtem Puls, hoher Körpertemperatur, Schwäche, Schwindel oder Übelkeit wenden Sie sich an **Ihre Hausärztin** oder **Ihren Hausarzt**.

