



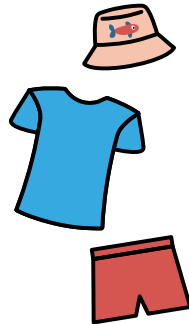
In der Sommerhitze ist es wichtig, dass Ihr Kind gut geschützt ist.

Kinder sind bei Hitze besonders gefährdet: Sie dehydrieren schneller und bekommen eher einen Sonnenbrand oder Sonnenstich.

Hier finden Sie **einige Tipps, um Hitzetage gut zu bewältigen.**



1. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind **genug und regelmässig trinkt** – Kinder zwischen vier und neun Jahren sollten **mindestens 1 Liter Wasser** oder ungesüssten Tee pro Tag trinken. Ältere Kinder sogar bis zu **1,5 Liter pro Tag**.



3. **Luftige, schulterbedeckende Kleider, ein Sonnenhut und bei Bedarf eine Sonnenbrille** schützen die empfindliche Haut und die Augen Ihres Kindes. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind genug schläft und regelmässig Pausen macht.

2. Vermeiden Sie es, an Hitzetagen zwischen 10 und 17 Uhr mit Ihrem Kind an der prallen Sonne zu spielen. Suchen Sie **schattige Plätze** auf. Bieten Sie leichtes, frisches und kühles Essen wie Obst, Salat oder Gemüse an.



4. Kontaktieren Sie bei länger anhaltenden Anzeichen von **Hitzschlag oder Sonnenstich** (z. B. Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit) **die Kinderärztin oder den Kinderarzt**.

