



So kommen Sie gut durch die Sommerhitze.

ESSEN/TRINKEN UND KLEIDUNG



GENÜGENDE
FLÜSSIGKEIT
TRINKEN



LEICHTE
NAHRUNG
ESSEN



SONNENSCHUTZ
& LEICHTE HELLE
KLEIDUNG
TRAGEN

ANGEPASSTES VERHALTEN



WOHNUNG
KÜHL HALTEN



IM SCHATTEN
BLEIBEN UND
MITTAGSSONNE
MEIDEN



ANSTRENGUNG
VERMEIDEN &
VIELE PAUSEN
IM ALLTAG



ERSTE SYMPTOME
& WARNZEICHEN
ERNST NEHMEN



ABSPRACHE DER
MEDIKAMENTEN-
EINNAHME



FRAGEN SIE
NACH HILFE,
WENN ES IHNEN
NICHT GUT GEHT



ACHTEN SIE
AUF SICH UND
ANDERE



KÜHLEN SIE SICH
(MIT WASSER) AB