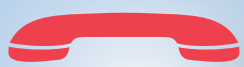


# HITZE KANN TÖDLICH SEIN

## MAßNAHMEN SIND LEBENSWICHTIG

- ❌ Ich vermeide physische Aufgaben und sportliche Aktivitäten zu Zeiten der stärksten Sonneneinstrahlung (von 12 bis 16 Uhr).
- ✅ Ich suche Schatten auf, **bedecke den Kopf** und trage leichte Kleidung.
- ✅ Ich trinke viel Wasser, obwohl ich nicht so viel Durst habe.
- ✅ Ich esse leichte Mahlzeiten.
- ❌ Ich vermeide Alkohol und Koffein enthaltende Getränke.
- ❌ Ich lasse weder Kinder, noch Ältere sowie Tiere bei **geschlossenem Fenster im Auto zurück**.
- ✅ Ich schließe die Fenster **verwende die Rolläden um starke Hitze** zu den Mittagsstunden zu vermeiden.
- ✅ Ich verwende immer **Sonnenschutz**, auch wenn ich nicht direkt im Kontakt mit der Sonne bin

BEI BESCHWERDEN  
MELDEN SIE SICH  
BITTE AN DIE 112

  
**112 ILLES  
BALEARS**

Govern de les Illes Balears  
[www.caib.es](http://www.caib.es)

