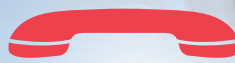


HITZE KANN TÖDLICH SEIN

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

