

Der Sommer kommt – Tipps für Ihre Gesundheit

Der Sommer in Würzburg wird immer heißer.

Das kann für manche Menschen gefährlich sein, zum Beispiel für:

Alte Menschen

Babys und kleine Kinder

Schwangere

Menschen mit Krankheiten am Herzen, an der Lunge oder an der Niere

Menschen mit Behinderungen

Sie wollen sich vor Hitze schützen?

Und Sie wollen sich auch im Sommer wohlfühlen?

Dann beachten Sie diese Tipps:

Tipps für zuhause:

Lassen Sie die Rollläden herunter oder machen Sie die Vorhänge zu.

Dann wird das Zimmer nicht heiß.

Lüften Sie Ihre Wohnung, am besten am Morgen oder in der Nacht. Dann kommt mehr kalte Luft in die Wohnung. Wichtig: Öffnen Sie die Fenster ganz. Bei Regen sollten Sie die Fenster schließen.

Nutzen Sie dünne Bettwäsche.

Kühlen Sie Ihren Körper. Machen Sie zum Beispiel Tücher feucht. Legen Sie die Tücher auf Ihren Körper, zum Beispiel: Auf Ihre Arme oder Beine. Auf Ihr Gesicht oder Ihren Nacken

Trinken Sie zuhause viel Wasser. Oder trinken Sie kalten Tee.

Haben Sie Erkrankungen? Achten Sie auf Hinweise von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Essen Sie Lebensmittel mit viel Wasser, zum Beispiel Gurke, Wassermelone, Salat

Nehmen Sie Medikamente?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Tipps für unterwegs:

Achten Sie bei Sonnencreme auf einen hohen Lichtschutzfaktor.

Ein hoher Lichtschutzfaktor ist zum Beispiel 30 für Erwachsene, 50 für Kinder

Bedecken Sie Ihren Kopf, zum Beispiel mit einem Hut. Und tragen Sie luftige und helle Kleidung.

Machen Sie oft eine Pause. Machen Sie es sich im Schatten gemütlich und verbringen Sie wenig Zeit in der Sonne. Besonders mittags und nachmittags ist die Sonne sehr stark.

Trinken Sie auch unterwegs viel Wasser. In der Innenstadt können Sie die Refill Stationen nutzen. Dort können Sie Ihren Durst löschen.

Was sind **Refill Stationen**?

Ihre Trinkflasche ist leer?

Und Sie möchten die Flasche mit Leitungswasser füllen?

Dann gehen Sie in einen Laden mit dem Aufkleber.

Der Aufkleber ist an der Tür oder dem Fenster von dem Laden.

Das Leitungswasser kostet **nichts**.

Sie brauchen Hilfe bei Hitze?

Achten Sie auf Ihren Körper. Vielleicht merken Sie:

Sie haben starke Kopf-schmerzen?

Sie haben Kreislauf-beschwerden?

Sie haben Fieber?

Sie haben Krämpfe?

Ist Ihnen schwindelig?

Ihnen wird schwarz vor Augen?

Oder Sie sehen:

Ein anderer Mensch braucht Hilfe?

Dann holen Sie ärztliche Hilfe.

Hier können Sie anrufen:

Hausarzt oder Hausärztin

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **116 117**

Notarzt. Die Nummer für den Notruf ist: **1 1 2**

Sie möchten mehr wissen?

www.wuerzburg.de/hitze

Das ist die Internet-seite von der Stadt Würzburg.

Auf der Internet-seite steht zum Beispiel:

Wo gibt es Schatten-plätze?

Wo gibt es **Refill Stationen** in der Innenstadt?

https://www.dwd.de/DE/wetter/warnungen_gemeinden/warnWetter_node.html

Das ist die Internetseite vom Deutschen Wetter-dienst (DWD).

Hier finden Sie Warnungen vor Extrem-wetter, zum Beispiel Hitze.

Ansprechpartner:

Stadt Würzburg

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

behindertenbeauftragter@stadt.wuerzburg.de bzw. 0931 37 3569 oder 0931 37 25 69 oder
0931 37 28 42

Stabsstelle Klima und Nachhaltigkeit

klimaschutz@stadt.wuerzburg.de bzw. 0931 37 2684

Gesundheitsregion^{Plus} Stadt und Landkreis Würzburg

gesundheitsregionplus@lra-wue.bayern.de bzw. 0931 8003 5944

Übersetzung:

Büro für Leichte Sprache Würzburg, www.leichte-sprache-wuerzburg.de

Prüfung der Verständlichkeit:

Mitarbeitende der Mainfränkischen Werkstätten (WfbM)