



Tipp aus der Wohnberatung - Hitze

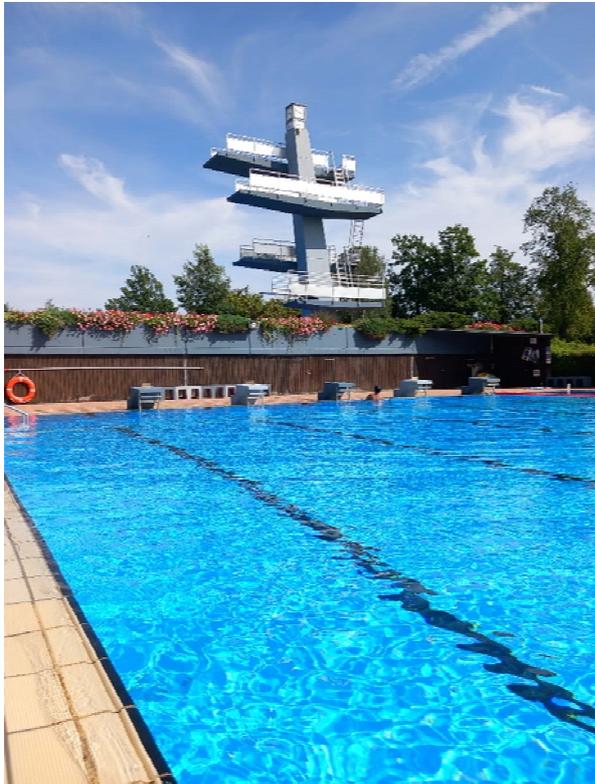


Bild: Guba, Wohnberatung, Landkreis Tirschenreuth

Belastung durch Hitze

Hitzebelastung kann eine Reihe von gesundheitlichen Folgen haben, zum Beispiel:

Kopfschmerzen,

Erschöpfung,

Schwindel,

Übelkeit,

Verwirrtheit,

Benommenheit,

Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zum Herz-Kreislauf-Versagen.

Erschöpfung und Schwindel erhöhen das Sturzrisiko.

Was können wir dagegen tun?

- ✓ In den frühen Morgenstunden durchlüften.
- ✓ Die Wohnung oder das Haus kühl halten.
- ✓ Einen kühleren Schlafraum nutzen.
- ✓ Sonnenschutz anbringen.
- ✓ Schwere körperliche Anstrengungen vermeiden.
- ✓ Öfter eine Pause im Schatten einlegen.
- ✓ Ausreichend trinken.
- ✓ Auf leicht verdauliche Ernährung achten.
- ✓ Medikamente auf Hitzeverträglichkeit prüfen.

Nehmen Sie bei Schwäche oder Kreislaufproblemen ärztliche Hilfe in Anspruch!

Individuelle Beratung und Informationen erhalten Sie bei der Kommunalen Wohnberatungsstelle des Landkreises Tirschenreuth: Tel 09631/88-427.