

10 TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT SOMMERHITZE

Hitzeperioden im Sommer können für Mensch und Tier zur Belastung werden. Richtiges Verhalten hilft jedoch, die hohen Temperaturen besser zu ertragen und gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Kranke und alte Menschen sowie Kinder brauchen in Hitzeperioden besondere Aufmerksamkeit. Nachbarschaftshilfe – zum Beispiel beim Einkaufen – ist in diesen Tagen besonders willkommen.

SCHUTZ VOR SONNENEINSTRALUNG

- ❖ Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor verwenden; UV-Strahlung wirkt auch im Schatten.
- ❖ Sonnenbrille mit 100 %-UV-Schutz und Sonnenhut mit breiter Krempe.
- ❖ Kinder und Tiere nie im Auto zurücklassen – auch nicht mit geöffneten Fenstern.

VIEL TRINKEN – LEICHT ESSEN

- ❖ Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder Tee trinken; wenig gesüsste, koffein- oder alkoholhaltige Getränke; leicht Gekühltes löscht den Durst besser und belastet den Kreislauf nicht zusätzlich.
- ❖ Leichtes Essen wählen wie Obst, Salate und Gemüse; auch Milchprodukte wie Quark und Joghurt schmecken bei Hitze besonders gut.
- ❖ Nahrungsmittel gut kühlen, um Magen-Darm-Erkrankungen zu vermeiden.

FÜR ABKÜHLUNG SORGEN

- ❖ Nachts und frühmorgens kräftig lüften; tagsüber Fenster und Läden geschlossen halten.
- ❖ Wärmeabstrahlende Geräte ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden.
- ❖ Körperliche Anstrengungen reduzieren; am Schatten oder in kühlen Räumen bleiben.
- ❖ Lockere, luftige Kleidung aus Leinen, Baumwolle oder Seide tragen.

Weitere Informationen:

www.gesundheitsfoerderung-uri.ch | www.bag.admin.ch | www.meteoschweiz.ch

18. Juli 2023