



Bundesministerium  
für Gesundheit



# Hitze kann tödlich sein

So kommen Sie gut durch die Sommerhitze.



AUSREICHEND  
**WASSER**  
TRINKEN



WOHNUNG  
**KÜHL**  
HALTEN



IM  
**SCHATTEN**  
BLEIBEN



**ANSTRENGUNG**  
VERMEIDEN



**LEICHT**  
ESSEN



AUF SICH  
UND ANDERE  
**ACHTEN**



Mehr Tipps – auch zur Medikamenteneinnahme  
bei Hitze und was im Notfall zu tun ist – unter  
[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)



Was Kommunen und Gemeinden  
bereits jetzt tun können unter  
[www.hitzeservice.de](http://www.hitzeservice.de)

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung