



## Schutz vor Hitzschlag & Schutz vor COVID-19-Infektion

# Im Freien zum Schutz vor einem Hitzschlag Maske abnehmen!

**Das Maskentragen im Freien erhöht  
das Risiko eines Hitzschlags.**

Nehmen Sie vor allem beim Sport auf jeden Fall  
die Maske ab!



Bei Gesprächen aus  
geringer Distanz (weniger  
als ca. 2m) bitte Maske  
aufsetzen.

Beim Spaziergang im Freien, beim Joggen, auf den Weg  
zur Arbeit oder Schule brauchen Sie keine Maske.



In manchen  
Fällen benötigen  
Sie auch in  
Innenräumen  
keine Maske:

- wenn Sie den Sicherheitsabstand (2m oder mehr) einhalten können und sich kaum unterhalten, benötigen Sie keine Maske.
- wenn Sie im Innenraum eine Maske tragen, aber ein erhöhtes Risiko für einen Hitzschlag besteht, regulieren Sie mithilfe von Klimaanlage, Ventilator oder Belüftung die Temperatur und Feuchtigkeit im Raum, um so der Hitze vorzubeugen, und trinken Sie regelmäßig Wasser.



## Meiden Sie die Hitze!

- **Luftige Kleidung, Sonnenschirm** oder **Kopfbedeckung**.
- Bei Unwohlsein, begeben Sie sich sofort an einen **kühlen Ort**.
- Gibt es keinen kühlen Innenraum, halten Sie sich **draußen im Schatten** auf.



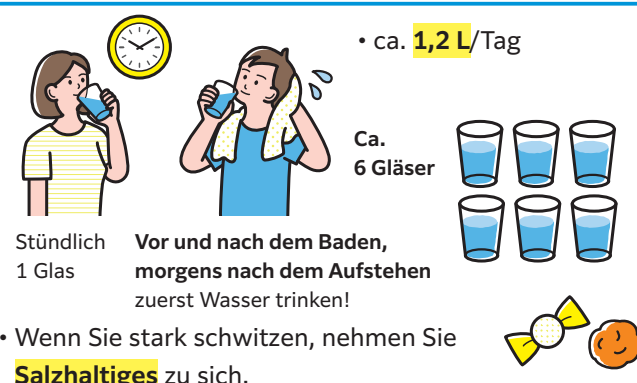
## Nehmen Sie regelmäßig Wasser zu sich, auch wenn Sie nicht durstig sind.

- ca. **1,2 L/Tag**

Stündlich 1 Glas

Vor und nach dem Baden, morgens nach dem Aufstehen zuerst Wasser trinken!

• Wenn Sie stark schwitzen, nehmen Sie **Salzhaltiges** zu sich.

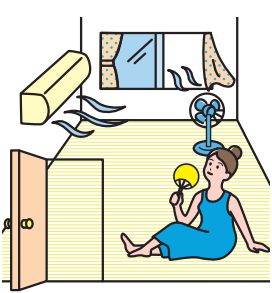


## Lüften Sie regelmäßig, auch bei laufender Klimaanlage!

(Die Klimaanlage muss nicht abgeschaltet werden).

**Vorsicht** Bei haushaltsüblichen Klimaanlagen zirkuliert nur die Raumluft, ohne dass ein Luftaustausch erfolgt.

- Öffnen Sie z.B. Fenster und Türen **an 2 Stellen**
- Kombinieren Sie die Verwendung von **Ventilator und Lüftung**
- Nach dem Lüften die Temperatur der Klimaanlage **regelmäßig neu einstellen**



## Gewöhnen Sie Ihren Körper an die Hitze und achten Sie täglich auf Ihre körperliche Verfassung

- Treiben Sie bereits zu Beginn der heißen Jahreszeit **in angemessenem Rahmen Sport** (täglich ca. 30 Min. „leichtes Anstrengungsniveau“ bei „leichter Hitze“), um Ihren Körper an die Hitze zu gewöhnen.

Vergessen Sie nicht, Wasser zu trinken!

- **Überprüfen Sie regelmäßig**, z.B. morgens, **Ihre Körpertemperatur und Ihren Gesundheitszustand**.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei Unwohlsein, sondern **ruhen Sie sich zuhause aus**.

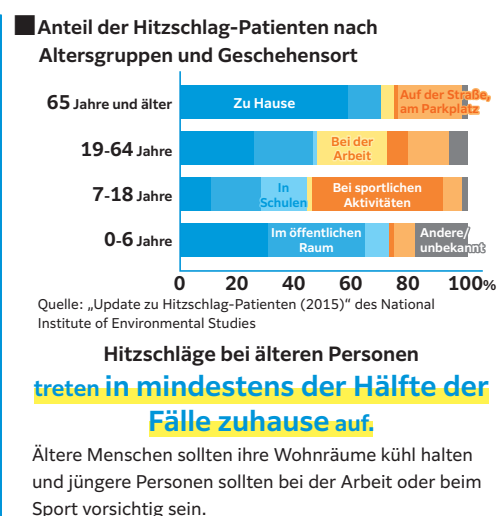
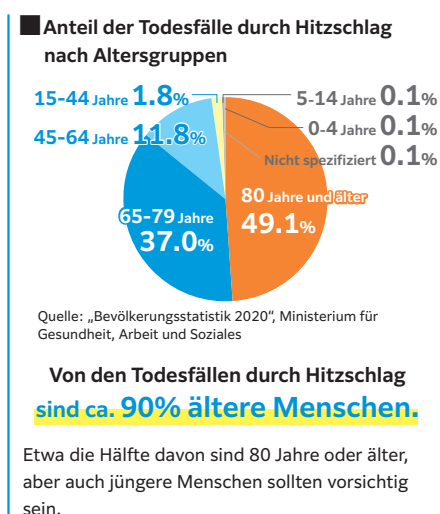


## Wissenswert: Wichtige Informationen zum Hitzschlag



**Wurde eine Hitzschlag-Warnung ausgegeben, ergreifen Sie bitte Maßnahmen, um einem Hitzschlag vorzubeugen!**

Bitte stellen Sie jegliche sportliche Aktivitäten ein! Halten Sie sich Möglichst nicht im Freien auf, sondern in kühlen Innenräumen.



**Bitte beachten Sie, dass ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Behinderung besonders gefährdet sind.**

**Bitte sprechen Sie Personen in Ihrem Umfeld aktiv an.**