



## *Hitzeschutz für Ältere...*

- Passen Sie Ihren Tagesablauf der Hitze an. Achten Sie auf Hitzewarnungen in den Medien. Meiden Sie starke körperliche Anstrengung – vor allem am Nachmittag.
- Bitten Sie Verwandte, Freunde oder die Nachbarschaftshilfen des Main-Kinzig-Kreises um Unterstützung.
- Hitze kann die Wirkung von Medikamenten verändern. Sprechen Sie rechtzeitig (vor dem Sommer) mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber, welche Medikamente in Phasen großer Hitze gegebenenfalls anders dosiert werden sollten.
- Trinken Sie über den Tag verteilt zwei bis drei Liter Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Saftschorle (nicht eiskalt). Menschen mit Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge mit ihrer Arztpraxis abstimmen.



# ...und Pflegebedürftige

*kostenloses Hitzetelefon 0 60 51 85-1 70 00*

- Essen Sie Lebensmittel mit hohem Wassergehalt: Obst, Gemüse, Blattsalate und Suppen.
  - Halten Sie Ihre Wohnung kühl. Schließen Sie Fenster, Rollläden und Vorhänge. Lüften Sie am frühen Morgen oder nachts.
  - Kurze Duschen, kühle Fuß- und Armbäder erfrischen. Mit feuchten Waschlappen oder Wasserzerstäubern können Sie Gesicht, Nacken, Arme und Beine kühlen.
  - Gegen Hitzestau hilft leichte, atmungsaktive Kleidung, leichte Bettwäsche oder dünne Laken. Dies ist besonders für bettlägerige Menschen wichtig.
- Tipp für Angehörige:
- Planen Sie häufige Besuche oder Anrufe ein. Unterstützen Sie bei der Umsetzung der empfohlenen Maßnahmen.