



## *Hitzeschutz – Hitzetelefon*

Das Amt für Gesundheit und Gefahrenabwehr bietet telefonische Beratung in Zeiten der Sommerhitze an. Besonders geschulte Mitarbeitende informieren bei Hitzewarnungen und bieten Tipps, damit Sie gut geschützt durch die heißen Tage kommen.

Ratsuchende können sich unter der Rufnummer 06051 85-17000 oder per E-Mail: [buergerinformation@mkk.de](mailto:buergerinformation@mkk.de) melden und registrieren.

In der Zeit vom 15. Juni bis 31. August informieren wir telefonisch über Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und beantworten Ihre Fragen. Anrufe erfolgen in der Regel zwischen 8.30 und 12 Uhr. Dieser Service ist kostenlos.





# Wohnungen und Häuser

## *Hitzeschutz in Wohnungen und Häusern*

- Lassen Sie die Hitze nicht in die Wohnung. Schließen Sie tagsüber Fenster und Rollläden. Lüften Sie in den kühlen Nacht- und Morgenstunden.
- Schalten Sie Elektrogeräte vollständig aus, wenn Sie sie nicht brauchen.
- Teppiche sind Wärmespeicher. Es empfiehlt sich, diese in der Sommerzeit wegzuräumen.
- Kontrollieren Sie die Raumtemperatur regelmäßig. Wenn möglich, kühlen Sie diese herunter. Sie sollte tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24°C liegen, um die Temperatur im Raum zu senken.
- Ein aufgehängtes, nasses Handtuch oder Laken ist eine gute Möglichkeit, um die Temperatur im Raum zu senken.
- Wenn möglich, verlegen Sie Ihre Schlaf- und Aufenthaltsbereiche in kühlere Räume.