



Extreme Hitze bewältigen

Bleiben Sie wachsam und planen Sie voraus



Achten Sie auf sich, auf ältere Menschen und Kinder



Achten Sie auf die Wettervorhersage und Nachrichten



Planen Sie voraus, um die Hitze zu vermeiden

Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden



Reichlich Flüssigkeiten trinken und übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden



Dem Wetter entsprechend angemessen kleiden



Bei heißem Wetter verlangsamen

Halten Sie sich im Kühlen auf



Wissen, wie Sie Ihr Haus kühl halten

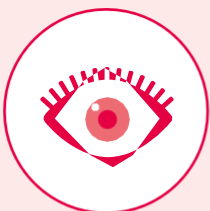


Halten Sie sich drinnen oder draußen auf, je nachdem wo es kühler scheint



Autos heizen sich auf; geschlossene Räume vermeiden

Bleiben Sie achtsam



Achten Sie auf Anzeichen von hitzebedingten Erkrankungen



Die Haut mit Wasser kühlen; verlangsamen und Wasser trinken



Beim Baden sicher bleiben



Hilfe hinzuziehen. Wählen Sie die Rufnummer NHS 111 oder im Notfall 999

Für weitere Informationen siehe www.nhs.uk/heatwave