

Neues von der KLAR! 10vorWien

Kühlen Kopf bewahren: Hitzetipps für den Sommer

Die Temperaturen steigen und die Hitzeperioden werden von Jahr zu Jahr extremer und länger. Die KLAR! 10vorWien (Klimawandelanpassungsmodellregion 10vorWien) hat für Sie einige Tipps zusammengefasst, mit denen man trotz Hitze im Sommer einen kühlen Kopf bewahren kann:



Tipp 1: Richtig viel trinken!

Mineralstoffreich (Natrium!), nicht zu kalt und in ausreichender Menge trinken. Neben Mineralwasser sind kalte Tees und verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte ideal.



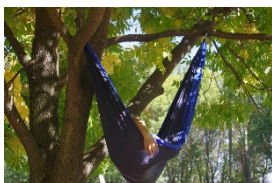
Tipp 2: Leichte Kost und Kleidung!

Viel Gemüse, Salat und wasserreiches Obst essen. Fleisch erhitzt den Körper zusätzlich. Kleidung aus Naturmaterialien wie Leinen oder Baumwolle ist ideal für heiße Sommertage und schützt vor der Sonne.



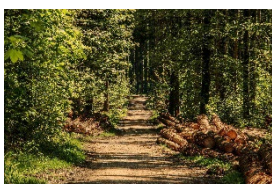
Tipp 3: Niemals „oben ohne“!

Kopfbedeckung (für Kinder am besten mit Nackenschutz), Sonnenbrille und Sonnenschutz mit Breitspektrum sind essenziell.



Tipp 4: Siesta im Schatten!

Den Tagesablauf so gut es geht an die Hitze anpassen: Sonne und körperliche Aktivitäten zumindest zwischen 11 und 15 Uhr möglichst vermeiden und niemals, niemals in der Sonne einschlafen.



Tipp 5: Ab ins Kühle!

Kopf und Gesicht öfter mit kaltem Wasser abkühlen oder gleich einen kühleren Ort aufsuchen. Das kann zum Beispiel ein klimatisierter Raum sein wie das Schwimmbad, ein nahe gelegener Wald oder See.



Tipp 6: Alles aussteigen, bitte!

Jede Autofahrt heizt dem Klima zusätzlich ein. Das Auto so oft wie möglich in der Garage lassen. Bei Hitze niemanden im geparkten Auto zurücklassen. Auch nicht kurz.



Tipp 7: Auf gute Nachbarschaft

Schauen Sie auf Ihre Nachbarn, insbesondere wenn es sich um alleinlebende, ältere oder kranke Personen handelt. Melden Sie dem Roten Kreuz oder der Gemeinde, wenn jemand Hilfe benötigt.

Sie haben weitere Tipps? Schreiben Sie uns an kommunikation@10vorwien.at – Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an:

KLAR! 10 vor Wien - Managerin Karin Schneider
Bankmannring 19, 2100 Korneuburg
Telefon: 0660/20 700 22
E-Mail: klar10-office@10vorwien.at
www.klar.10.at