

# WAS HILFT BEI HITZE?

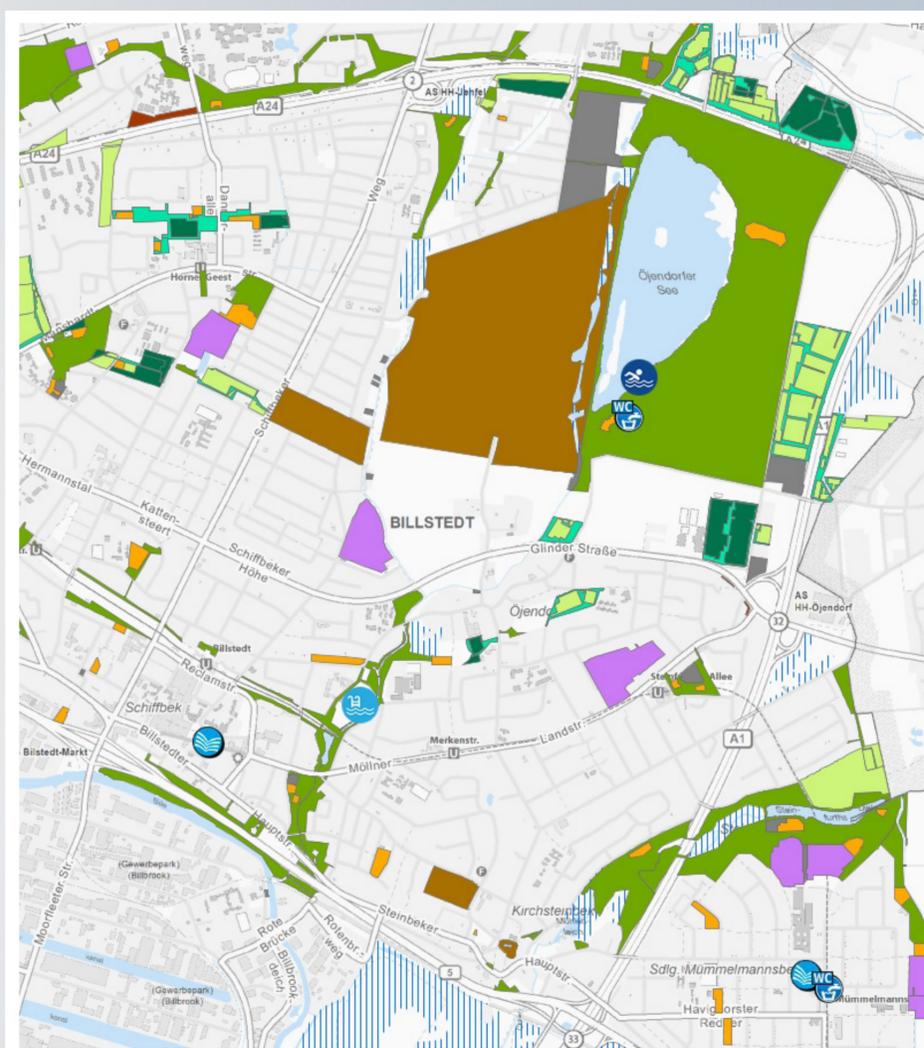


- **Passen Sie den Alltag an:** Legen Sie körperlich anstrengende Aktivitäten auf den frühen Morgen oder späten Abend.
- Halten Sie die **Wohnung und den Arbeitsplatz so kühl wie möglich** und suchen Sie gegebenenfalls kühle Orte auf (siehe Karte).
- **Lüften Sie früh morgens oder spät abends**, wenn es draußen kühler ist. Öffnen Sie alle Fenster für einen guten Durchzug. Sobald die Temperaturen steigen, schließen Sie Fenster und verdunkeln Sie die Räume mit Rollläden, Vorhängen oder Jalousien. Besonders effektiv ist es, wenn die Verdunkelung außen angebracht ist, da so die Hitze gar nicht erst ins Innere gelangt.
- Lassen Sie **niemals Menschen oder Tiere im geschlossenen Auto** zurück, es besteht akute Lebensgefahr!
- **Halten Sie sich selbst kühl:** Meiden Sie die Mittags-sonne, trinken Sie regelmäßig alkoholfreie Getränke, tragen Sie lockere Kleidung und verwenden Sie Sonnenschutzmittel. Achten Sie besonders auf Ältere, Kinder und Menschen mit Vorerkrankungen.
- **Lagern Sie Medikamente richtig** und achten Sie auf die richtige Dosierung. Gegebenenfalls muss die Dosierung bei Hitze angepasst werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Fragen Sie heute die **Experten vom Gesundheitskiosk** nach weiteren individuellen Tipps und scannen Sie den QR-Code um mehr über **Hitzeschutz** und **Hitzevorsorge** zu erfahren!



Auf der Karte „**Kühle Orte**“ präsentiert die Stadt Hamburg ausgewählte Plätze, die an heißen Tagen als Rückzugsorte zur Abkühlung dienen können. Hier sehen Sie einen Kartenausschnitt von Billstedt:



## Kühle Orte in Billstedt

### Öffentliche Grünanlagen

- Parkanlagen
- Allgemeines Grün
- Wanderwege
- Spielplätze
- Schutzgrün
- Sportplätze
- Grün an Kleingärten
- Friedhöfe
- Anderweitige Flächen

### Spaß im und am Wasser

- Badeseen
- Schwimmbäder
- Spaß am Wasser

### Kleingärten

- Kleingärten
- Dauerkleingärten

### Bibliotheken



### Trinkwasser

- Trinkwasserbrunnen
- WC-Anlage mit Trinkbrunnen

Quelle: Geoportal Hamburg