

Sorgen Sie für frischen Wind –
durch luftige Kleidung!



Klimawandel heißt Verhaltenswandel: Meiden Sie jegliche Hitzebelastung!



**Wappnen Sie sich von innen:
Essen Sie leichte Kost und
trinken Sie regelmäßig Wasser!**



Ganz schön heiß hier ...

Bitte achten Sie gerade an heißen Tagen auf sich und Ihre Mitbürger*innen. Vielen Menschen macht die Hitze sehr zu schaffen. Sie könnte schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit (z.B. Herz-Kreislauf-Probleme) haben und im Extremfall zu einem tödlichen Hitzschlag führen.

Das können Sie selbst tun!

- 1 im Schatten bleiben
- 2 dünne, helle Kleidung tragen
- 3 viel Wasser trinken
- 4 leichtes Essen
- 5 mittags wenig bewegen

Den ausführlichen Hitzeknigge finden Sie hier:
www.bergischgladbach.de/klimaanpassung.aspx



Stadt Bergisch Gladbach

Umwelt
Bundesamt

