

HITZE - WAS TUN?



AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT UND ELEKTROLYTE ZU SICH NEHMEN

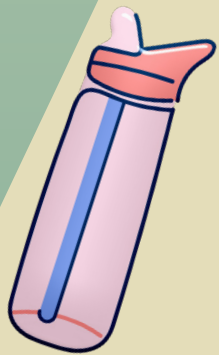
2-3 Liter pro Tag (koffein- und alkoholfrei)

z.B. Leitungswasser mit etwas Fruchtsaft und Minze



Getränke am besten lauwarm - niemals eiskalt - trinken

Säuglinge, Kleinkinder, alte Menschen und pflegebedürftige Menschen regelmäßig zum Trinken animieren!



**Vorsicht beim Grillen oder bei Lagerfeuern.
Erhöhtes Brandrisiko bei Hitze und Trockenheit!**

