

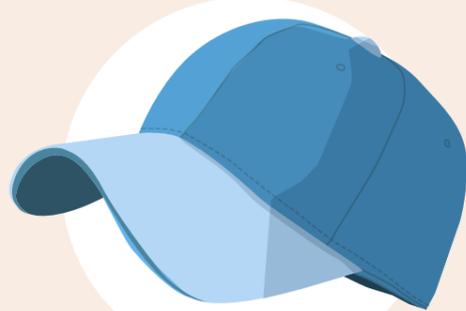
# 5

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit!**

## **Tipps für heiße Tage**

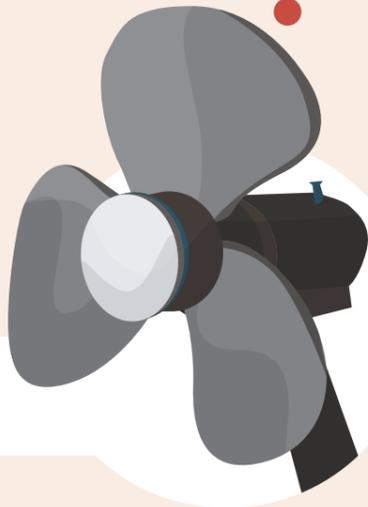


**Trinken Sie viel.**  
(mindestens 1,5 Liter Wasser)



**Halten Sie sich in  
gekühlten Räumen  
oder im Schatten auf.**

**Betreiben Sie  
keine körperlich  
anstrengenden  
Aktivitäten während  
der heißesten  
Tageszeit.**



**Kühlen Sie sich  
ab durch Duschen  
oder Teilbäder.**  
(Füße, Hände)

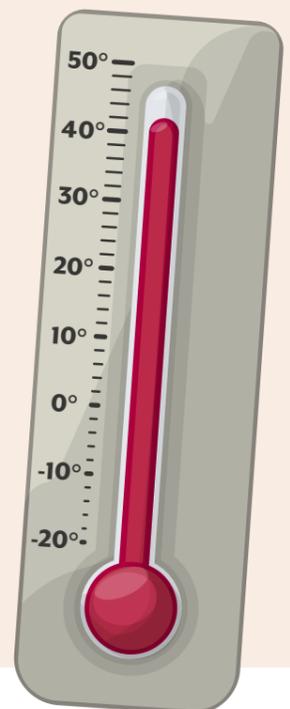
**Sehen Sie täglich nach  
alleinstehenden, älteren  
Menschen in Ihrem Umfeld.**



**Achten Sie darauf, dass  
diese ausreichend mit  
Wasser versorgt sind und  
genügend trinken.**

FÜR FRAGEN:

**Tel.: 247-85653**  
[sante.lu/hitzewelle](https://sante.lu/hitzewelle)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

**Sante.lu**