

# 5 Goldene Regeln für Hitzetage

## 1. Viel trinken

(mindestens 1, 5l Mineralwasser oder Sprudelwasser am Tag)

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

(tagsüber Fenster, Fensterläden und Rollläden schließen)

## 3. Keine **körperlich anstrengenden Aktivitäten** während der heißesten Tageszeit

## 4. Kühlen Sie sich durch **Duschen oder Teilbäder**

## 5. Sehen Sie täglich nach **alleinstehenden, älteren Menschen** in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese **ausreichend mit Wasser versorgt sind und genügend trinken.**



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

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)

