

Hitzeerschöpfung erkennen...

kalte &
feuchte Haut



niedriger
Blutdruck &
hoher Puls



rasche &
schwache
Atmung



Appetitlosigkeit,
Übelkeit,
Schwindel
& Mattigkeit



... und handeln!



etwas kühles, ggf. salz-
haltiges trinken
(z.B. Mineralwasser)



Körper abkühlen
(z.B. Dusche,
Armbäder)



Arzt kontaktieren,
wenn die Situation
unverändert bleibt

Fürth wird hitzesicher!