

# WE BI

## Vor großer Hitze schützen Kinder

 [www.bielefeld.de/hitzeportal](http://www.bielefeld.de/hitzeportal)

### Tipps bezogen auf Kinder bei Hitze:



→ Kinder niemals alleine im Auto zurücklassen



→ Möglichkeiten zur Abkühlung schaffen, draußen wie drinnen (wenn vorhanden: Ventilatoren, Fächer, feuchte Lappen nutzen)



**Auf passenden Sonnenschutz achten:**  
→ lange, lockere und helle Kleidung  
→ ein Sonnenhut oder ein Cap  
→ Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50

→ Für Bewegung und Zeit im Freien die kühlen Morgen- und Abendstunden nutzen (Richtwerte: Vor 11 Uhr nach 19 Uhr)

→ Ausreichend trinken, Wasser und ungesüßte Tees (2 bis 3-fache Menge für Kinder und 2 bis 3 Liter für Erwachsene)



**Hinschauen, wer Hilfe braucht!**  
Weitere Informationen gibt es hier:

