

## Vor großer Hitze schützen Senior\*innen

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

### Tipps für ältere Menschen und Menschen mit chronischen Krankheiten:



→ Genug trinken – ungesüßt, koffein-/alkoholfrei

→ Alltag an Hitze anpassen (kühle Orte aufsuchen, Erledigungen morgens und abends)

→ Freund\*innen und Nachbar\*innen um Hilfe bitten



→ Für Sonnenschutz sorgen, wenn Sie ins Freie gehen. Direkte Sonneneinstrahlung meiden

Medikamente mit Hausärztin oder Hausarzt im Frühling abklären:

→ Verträglichkeit und Aufbewahrung bei Hitze

→ ggf. besondere Maßnahmen (z.B. Trinkplan)

**ABER:** Arzneimittel keinesfalls selbstständig absetzen oder die Dosierung verändern



**Hinschauen, wer Hilfe braucht!**

Weitere Informationen gibt es hier:

