

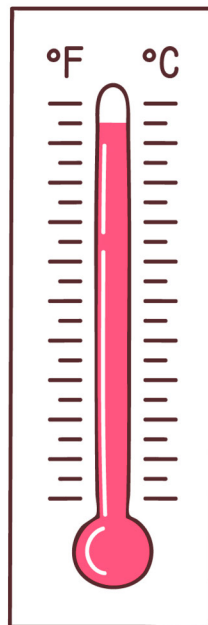
# STARKE HITZE



## Starke Hitze begünstigt kardiovaskuläre Ereignisse und Sonnenstiche

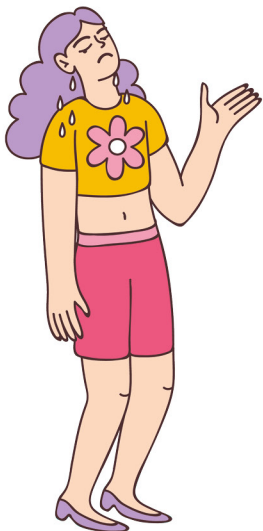
### DIE SYMPTOME

- ✓ Rotes Gesicht ohne Schwitzen
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Erbrechen
- ✓ Schwindel
- ✓ Unwohlsein
- ✓ Schnelle Herzfrequenz
- ✓ Fieber
- ✓ Starke Müdigkeit und Schläfrigkeit



### WIE SCHÜTZT MAN SICH?

- ✓ Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten im Freien
- ✓ Schildkappe, Hut, Brille
- ✓ Leichte Kleidung
- ✓ Sonnenschirm
- ✓ Kein Alkohol
- ✓ Regelmäßig ausreichend Wasser trinken
- ✓ Lauwarme oder heiße statt eiskalter Getränke
- ✓ Den Körper abkühlen, besonders das Gesicht und den Nacken



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

