

**BÄREN
HITZE°**



**Wir Berliner
Pflanzen
brauchen
täglich
frisches
Wasser.**





An heißen Sommertagen verliert der Körper viel Flüssigkeit, weshalb er gut versorgt werden muss.

Was?

Wasser, Tee, leichte Kost wie Obst, Gemüse, Milchprodukte

Wieviel?

Möglichst 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag; kleine Mahlzeiten

Wie?

Nicht zu heiß, nicht zu kalt



BÄRENHITZE[®]



In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.



BÄREN
HITZE°



Wir Drei
machen
heute
hitzefrei.



BÄRENHITZE[®]

**Während einer Hitzewelle sitzen
wir alle in einem Boot.
Gemeinsam geht es besser.**

Trauen Sie sich
Fragen Sie rechtzeitig nach Hilfe

Familie und Freunde
**Kümmern Sie sich um
Ihre Liebsten**

Gemeinschaft
Helfen Sie sich gegenseitig



In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.



Gut behütet durch
den Sommer.



BÄREN
HITZE°



Gut vorbereitet kommt man auch bei einer Hitzewelle kühl durch die Stadt.

Kleider machen Leute
**Helle, luftige Sachen tragen;
Brille, Hut und Sonnencreme schützen**

Das schönste am Tag sind die Pausen
**Schatten, kühle Räume und
Trinkbrunnen aufsuchen**

Der frühe Vogel fängt den Wurm
Besorgungen morgens erledigen



BÄRENHITZE[®]



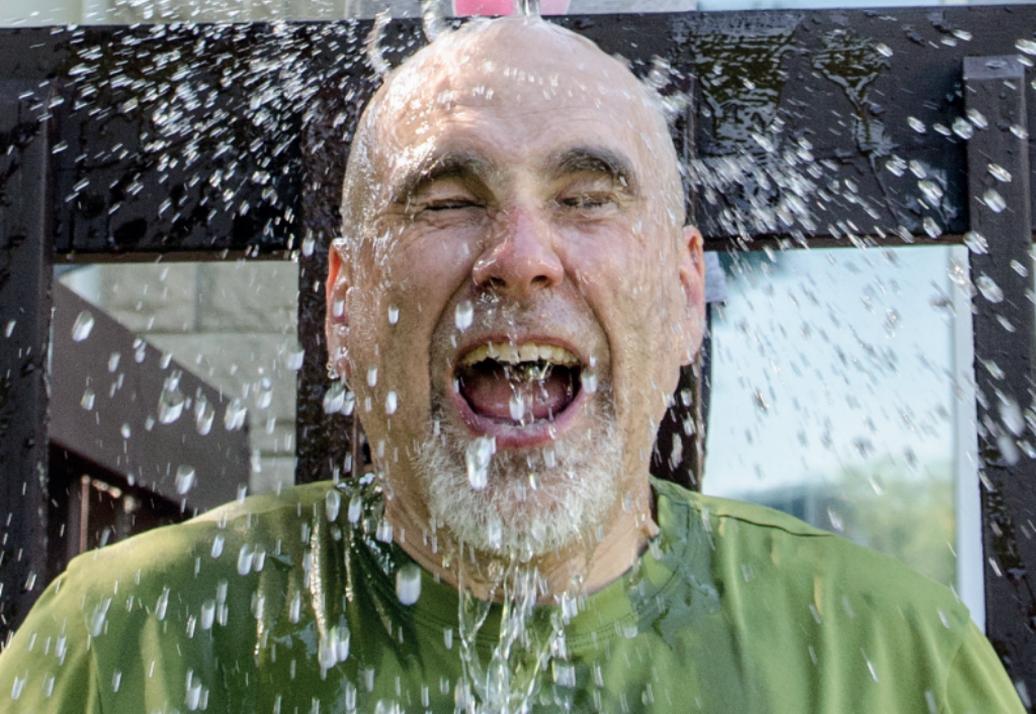
In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.



**Immer einen kühlen
Kopf bewahren.**



**BÄREN
HITZE°**





BÄRENHITZE°

Lassen Sie die Hitze an heißen Sommertagen draußen.

Lüften Sie vorwiegend nachts und morgens

Verdunkeln Sie tagsüber die Fenster

Kühlen Sie sich mit einer Dusche oder kalten Wickeln

Landesamt
für Gesundheit und Soziales

BERLIN



Senatsverwaltung
für Wissenschaft, Gesundheit,
und Pflege

BERLIN



In Kooperation mit dem Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.