



Willich wird heiß!



Sommer, Sonne, Hitze: Schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen!

Auch in Willich gefährden steigende Temperaturen und häufigere Hitzetage unsere Gesundheit
- Das richtige Bewusstsein und wirksame Maßnahmen sind wichtig -

Lassen Sie auf keinen Fall Menschen oder Tiere im heißen Auto zurück!

Tipps für die heißen Sommertage:

1. Trinken Sie regelmäßig und ausreichend Wasser, vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
2. Essen Sie leichte Kost wie Salate, Obst, Gemüse und klare Suppen, vermeiden Sie schwere Speisen.
3. Meiden Sie direkte Sonne in den Mittagsstunden, tragen Sie einen Hut, Sonnenbrille und verwenden Sie Sonnenschutzmittel.
4. Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht.
5. Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen während der heißesten Tageszeiten, planen Sie Aktivitäten für den frühen Morgen oder späten Abend, nutzen Sie schattige Plätze und Grünflächen.

Für die Kleinen:

1. Decken Sie Kinderwägen nicht mit einem Tuch ab! Es kann zum Hitzestau kommen.
2. Setzen Sie Kindern draußen immer eine Kopfbedeckung auf.

Weitere wichtige Informationen und Links finden Sie auf unserer Website:



Kühle Orte für eine schattige Pause in Willich:



Refill-Stationen um die eigene Trinkflasche aufzufüllen:



Notfall und Erste Hilfe bei Hitzeschäden

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt:

1. Bringen Sie Betroffene in kühlere Umgebungen (z.B. Schatten).
2. Öffnen Sie schwere Kleidung.
3. Legen Sie kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
4. Bieten Sie den Betroffenen Wasser an.
5. Bringen Sie Betroffene bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage.
6. Wenn keine Atmung vorliegt, führen Sie sofort Wiederbelebungsmaßnahmen durch, bis der Rettungsdienst eintrifft.



Notruf: 112

Symptome die bei zu großer Hitze auftreten können:

Fieber, plötzliche Verwirrtheit, Bewusstseinsstrübung, Bewusstlosigkeit, Krampfanfälle, Kreislaufschocks, starke Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, heiße und rote Haut oder Ausschlag