

# Sonnenstich und Hitzschlag vermeiden

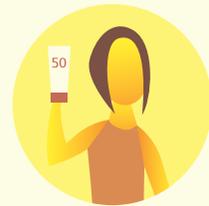
## PRÄVENTION BEI HITZE



Sonnenschutz  
tragen



Wasser  
trinken



Sonnenschutz  
verwenden



Kalt  
duschen



Kein Alkohol



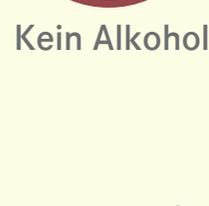
Sonne zwischen  
11 und 15 Uhr  
meiden



Keine dicke  
Kleidung  
tragen



Kein  
Sport



## SYMPTOME BEI HITZSCHLAG



Erbrechen und  
Übelkeit



Hohes  
Fieber



Schneller  
Herzschlag



Schwindel und  
Kopfschmerz



Rote und  
heiße Haut