

**Das Hilfs - und Pflegenetzwerk  
Help wünscht Ihnen einen  
schönen Sommer !**



**Der Sommer steht vor der Tür.  
Er bedingt auch Risiken durch  
hohe Temperaturen!**

Um einen Hitzeschlag und Dehydration vorzubeugen, empfiehlt Ihnen das Hilfs - und Pflegenetzwerk Help einige Maßnahmen, die bei starker Hitze bedacht werden sollten, damit Ihr Sommer gut verläuft.

Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer ☎ **26 70 26**.

Alle notwendigen Tipps, finden sie auf der Rückseite des Flyers. Vergessen Sie nicht, ihn Zuhause gut sichtbar anzubringen.

---

**KONTAKT :**

Help asbl | 11, place Dargent | L-1413 Luxembourg

☎ 26 70 26

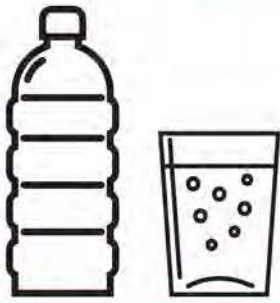
✉ info@help.lu

🌐 web www.help.lu

f www.facebook.com/reseau.help

**help**<sup>°</sup>  
All Dag ass e gudden Dag

# HOHE TEMPERATUREN ERGREIFEN SIE DIE RICHTIGEN MASSNAHMEN!

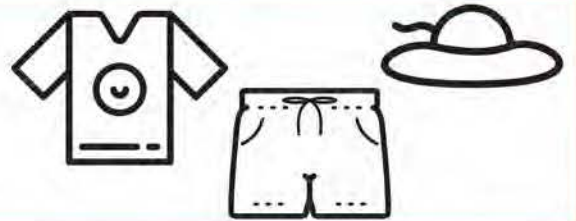


**1**

Trinken Sie regelmäßig Wasser

**2**

Tragen Sie leichte Kleidung



**3**

Trinken Sie kein Alkohol



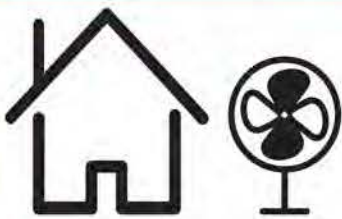
**4**

Erfrischen Sie Ihren Körper



**5**

Erhalten Sie ihre Wohnräume kühl



**6**

Ernähren Sie sich ausreichend



**7**

Vermeiden Sie es, in den Stunden, wo es am wärmsten ist, nach draußen zu gehen

