

➤ 5 Goldene Regeln für Hitzetage ◀

1. Viel trinken

(mindestens 1,5l Mineralwasser oder Sprudelwasser am Tag)

2. Halten Sie sich in **gekühlten Räumen** oder im Schatten auf

(tagsüber Fenster, Fensterläden und Rollläden schließen)

3. Keine **körperlich anstrengenden Aktivitäten** während der heißesten Tageszeit

4. Kühlen Sie sich durch **Duschen oder Teilbäder**

5. Sehen Sie täglich nach **alleinstehenden, älteren Menschen** in Ihrem Umfeld. Achten Sie darauf, dass diese **ausreichend mit Wasser versorgt sind und genügend trinken.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu



› 5 règles d'or lors des grandes chaleurs ‹

1. **Boire beaucoup**

(au moins 1.5 litre d'eau minérale ou d'eau gazeuse par jour)

2. **Passer plusieurs heures par jour dans des endroits frais ou à l'ombre**

(fermer fenêtres, volets et stores pendant la journée)

3. **Eviter des activités physiques** intenses pendant les heures les plus chaudes

4. **Se rafraîchir en prenant des douches ou des bains partiels**

5. **Aller quotidiennement chez les personnes âgées de votre entourage qui vivent seules.** Vérifier qu'elles disposent de suffisamment d'eau minérale et qu'elles en consomment assez.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu



➤ 5 regras de ouro durante a vaga de calor ◀

1. Beber muito

(Pelo menos 1,5 litros de água mineral ou água com gás por dia)

2. Passar várias horas por dia em **lugares frescos** ou à sombra

(fechar as janelas, estores e persianas durante o dia)

3. Evitar **actividades extenuantes** durante as horas mais quentes

4. Se refrescar tomando **duches** ou **banhos parciais**

5. Ir diáriamente ao encontro das **pessoas idosas** proximas de si **que vivem sozinhas**. Verifique se elas têm água mineral suficiente et que consomem bastante.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu

