

Tipps bei großer Hitze mit Karte der Trinkwasserbrunnen

Foto: Greg. Rostkämper © City Spüher

Medizinische Empfehlung bei hohen Temperaturen im Sommer¹

Bitte beachten Sie bei Hitze:

- Schattige Plätze aufsuchen
- **Alkoholische Getränke wegen Dehydration einschränken**
- Trinkmenge sollte 1,5 bis 2,0 Liter handwarmes **Wasser** betragen
- Kopfbedeckung tragen
- Helle, weite, möglichst luftdurchlässige Kleidung tragen



Was sind Warnhinweise für Überhitzung?

- Nachlassendes Schwitzen
- Trockene Haut
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Übelkeit



Wenn eine Person zittert, benommen ist und über Schwindel klagt sollte ein Rettungswagen (112) gerufen werden, da eine Überhitzung schnell lebensbedrohlich werden kann!

¹ von Herrn Dr. Stöckmann, Ärztlicher Leiter der Straßenambulanz Caritasverband Hannover e.V.

Medical recommendation in case of high temperatures during the summer²

During a heat wave, please adhere to the following recommendations:

- seek out shady places
- **minimize the intake of alcoholic beverages due to the risk of dehydration**
- you should drink about 1.5 to 2.0 liters of lukewarm water
- cover your head
- wear light, loose clothing that is as air-permeable as possible



What are the signs of overheating?

- decrease in sweat
- dry skin
- feeling weak or faint
- vertigo/dizziness
- headache
- nausea



If a person is shaking, feeling faint and complaining about vertigo or dizziness, please call an ambulance (112)! Overheating can quickly become life-threatening!

² according to Dr. Stöckmann, Medical Director of the Street Ambulance Caritasverband Hannover e.V.

Zalecenia medyczne przy wysokich temperaturach latem

Proszę zwrócić uwagę, kiedy jest gorąco:

- poszukaj zacienionych miejsc
- **ogranicz napoje alkoholowe, gdyż możesz się odwodnić**
- ilość płynów powinna wynosić 1,5 do 2,0 litrów letniej **wody** dziennie
- pamiętaj o nakryciu głowy
- noś lekką, luźną odzież, która dobrze przepuszcza powietrze



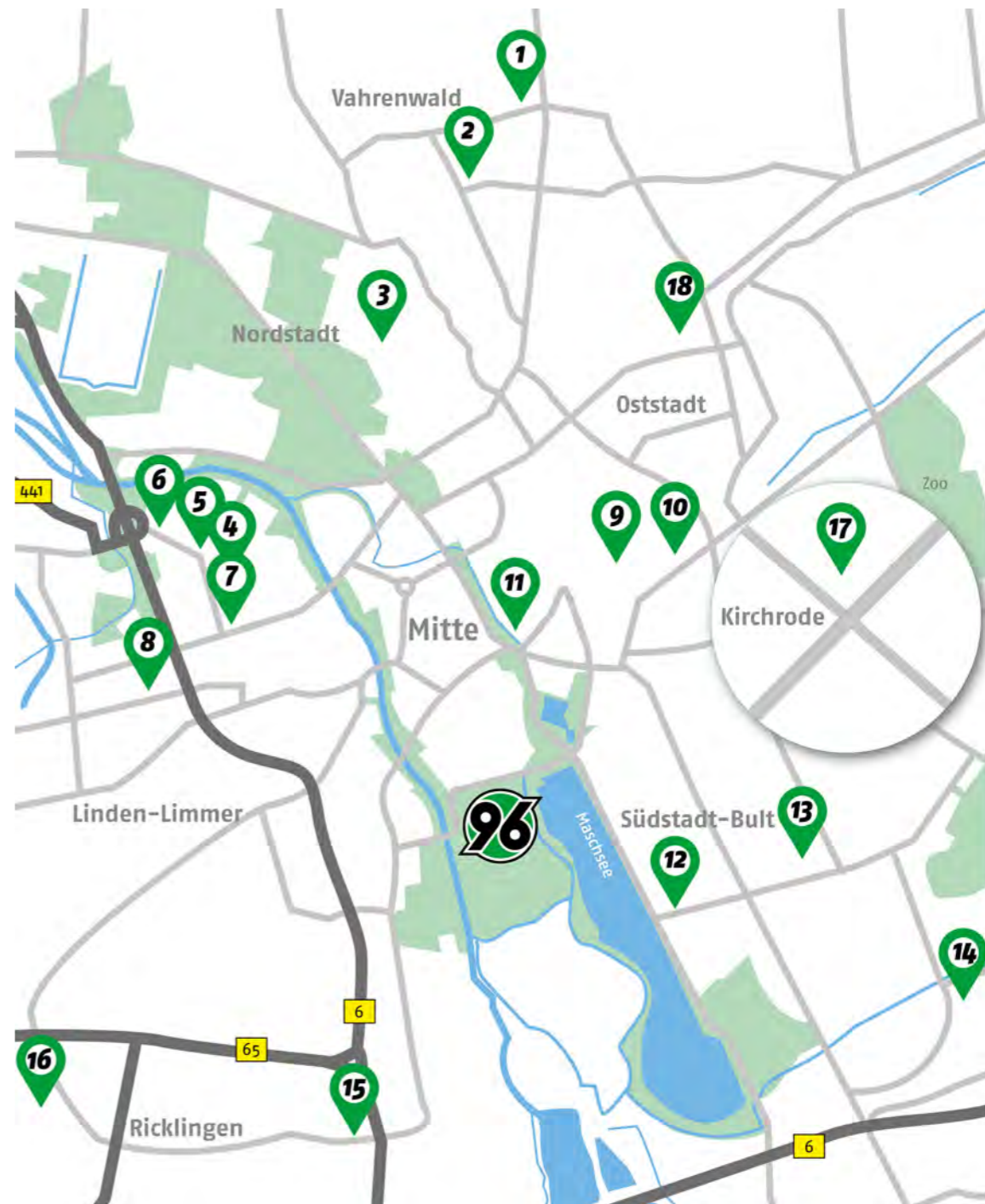
Po czym poznasz, że jesteś przegrzany?

- zmniejszona potliwość
- sucha skóra
- uczucie osłabienia
- zawroty głowy
- ból głowy
- nudności



Jeśli osoba drży, jest oszołomiona i skarży się na zawroty głowy, należy wezwać karetkę (112), ponieważ przegrzanie może zagrażać życiu

An diesen Social Kiosken wird kostenlos Wasser ausgegeben!



- 1 **Tabak und Toto**
Melanchtonstr. 57
- 2 **Phönix Eck Kiosk**
Guts-Muths-Straße 2
- 3 **Onkel Ollis**
An der Lutherkirche 10
- 4 **Gül's Kiosk**
Limmerstr. 52
- 5 **Bülbül Kiosk**
Limmerstr. 84
- 6 **ProbierBude**
Limmerstr. 105
- 7 **Kiosk Die Ecke**
Kötnerholzweg 8
- 8 **Kiosk 62**
Davenstedter Str. 62
- 9 **City Kiosk am Kröpcke**
Georgstr. 26
- 10 **Kiosk am Thielenplatz**
Thielenplatz 5
- 11 **Gottfried's Feinkiosk**
Holzmarkt 6
- 12 **Sunshine Kiosk 72**
Geibelstr. 72
- 13 **So, so & so Kioskbetriebe**
Stresemannallee 2
- 14 **Waldheimer Einkaufsmarkt**
Liebrechtstr. 63
- 15 **Onel's Kiosk**
Göttinger Chaussee 119-121
- 16 **Kiosk Lipkin**
Leuschnerstraße 40
- 17 **Postfiliale Kronsberg**
Wülferoder Str. 51
- 18 **Sunshine Kiosk**
Lister Meile 69