

BEI HITZE EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

Ausreichend Trinken

- » Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- » Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- » Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

Den Körper schützen

- » Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- » Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- » Innenräume kühl halten (Außenverdunklung, Lüften)
- » Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

Vor der Sonne schützen

- » Im Schatten aufhalten
- » Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- » Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- » Sonnenschutzcreme verwenden
- » Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

Ernährung

- » Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen



BEI HITZE EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

So schützen Sie sich und Ihre Medikamente vor Hitze

Ausreichend Trinken

- » Regelmäßig und ausreichend trinken – mind. 1,5 Liter am Tag
- » Alkohol, stark gesüßte Getränke und zu viel Kaffee vermeiden
- » Trinkplan erstellen, gibt es auch als App

Den Körper schützen

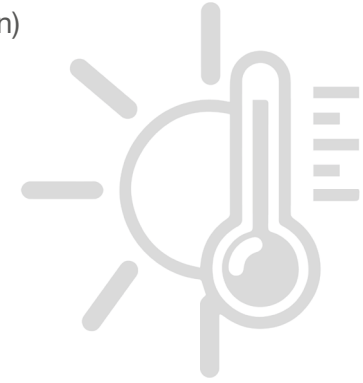
- » Körper kühlen mit lauwarmen Duschen, Arm-/Fußbädern oder mit feuchten Tüchern/Wasserspray auf Stirn, Nacken oder Handgelenken
- » Helle, lockere Kleidung aus Naturfasern tragen
- » Innenräume kühl halten (Außenverdunklung, Lüften)
- » Körperliche Anstrengungen vermeiden bzw. auf Morgen- oder Abendstunden verlegen

Vor der Sonne schützen

- » Im Schatten aufhalten
- » Die Mittagszeit in kühlen Gebäuden verbringen
- » Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen
- » Sonnenschutzcreme verwenden
- » Tagesaktuelle Gefahr durch Sonneneinstrahlung mittels UV-Index des Deutschen Wetterdienstes beachten

Ernährung

- » Leicht verdauliche Mahlzeiten mit hohem Gemüseanteil zu sich nehmen



Arzneimittel

- » Einige Arzneimittel können die Abkühlungs-Mechanismen des Körpers und/oder den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.
- » Eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist ratsam u.a. bei:
 - › blutdrucksenkenden Arzneimitteln
 - › Entwässerungsmittel
 - › Abführmitteln
 - › Antidiabetika
 - › Schlaf- und Beruhigungsmittel

Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- » Bei Raumtemperatur (15 bis 25° C) zu lagernde Arzneimittel im kühlfsten Raum aufbewahren
- » Medikamente keinesfalls im aufgeheizten Auto liegen lassen und am besten unter einem Vordersitz transportieren
- » Kühl zu lagernde Arzneimittel (2 bis 8° C) nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank legen
- » Medikamente generell nicht im Badezimmer aufbewahren
 - › Hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit können die Arzneimittelwirkung verändern

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

- » Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren bei Symptomen wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit, schnelle und flache Atmung, heftige Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Fieber

Lassen sie sich in Ihrer Apotheke zu den Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Medikamente beraten!



Arzneimittel

- » Einige Arzneimittel können die Abkühlungs-Mechanismen des Körpers und/oder den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.
- » Eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist ratsam u.a. bei:
 - › blutdrucksenkenden Arzneimitteln
 - › Entwässerungsmittel
 - › Abführmitteln
 - › Antidiabetika
 - › Schlaf- und Beruhigungsmittel

Allgemeine Hinweise zur Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze

- » Bei Raumtemperatur (15 bis 25° C) zu lagernde Arzneimittel im kühlfsten Raum aufbewahren
- » Medikamente keinesfalls im aufgeheizten Auto liegen lassen und am besten unter einem Vordersitz transportieren
- » Kühl zu lagernde Arzneimittel (2 bis 8° C) nach Erhalt schnellstmöglich in den Kühlschrank legen
- » Medikamente generell nicht im Badezimmer aufbewahren
 - › Hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit können die Arzneimittelwirkung verändern

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

- » Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren bei Symptomen wie Schwindel, Erbrechen, Verwirrtheit, schnelle und flache Atmung, heftige Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit, Fieber

Lassen sie sich in Ihrer Apotheke zu den Auswirkungen von Hitze auf Ihre Gesundheit und Ihre Medikamente beraten!



QR-Code zum factsheet
auf www.abda.de



QR-Code zum factsheet
auf www.abda.de