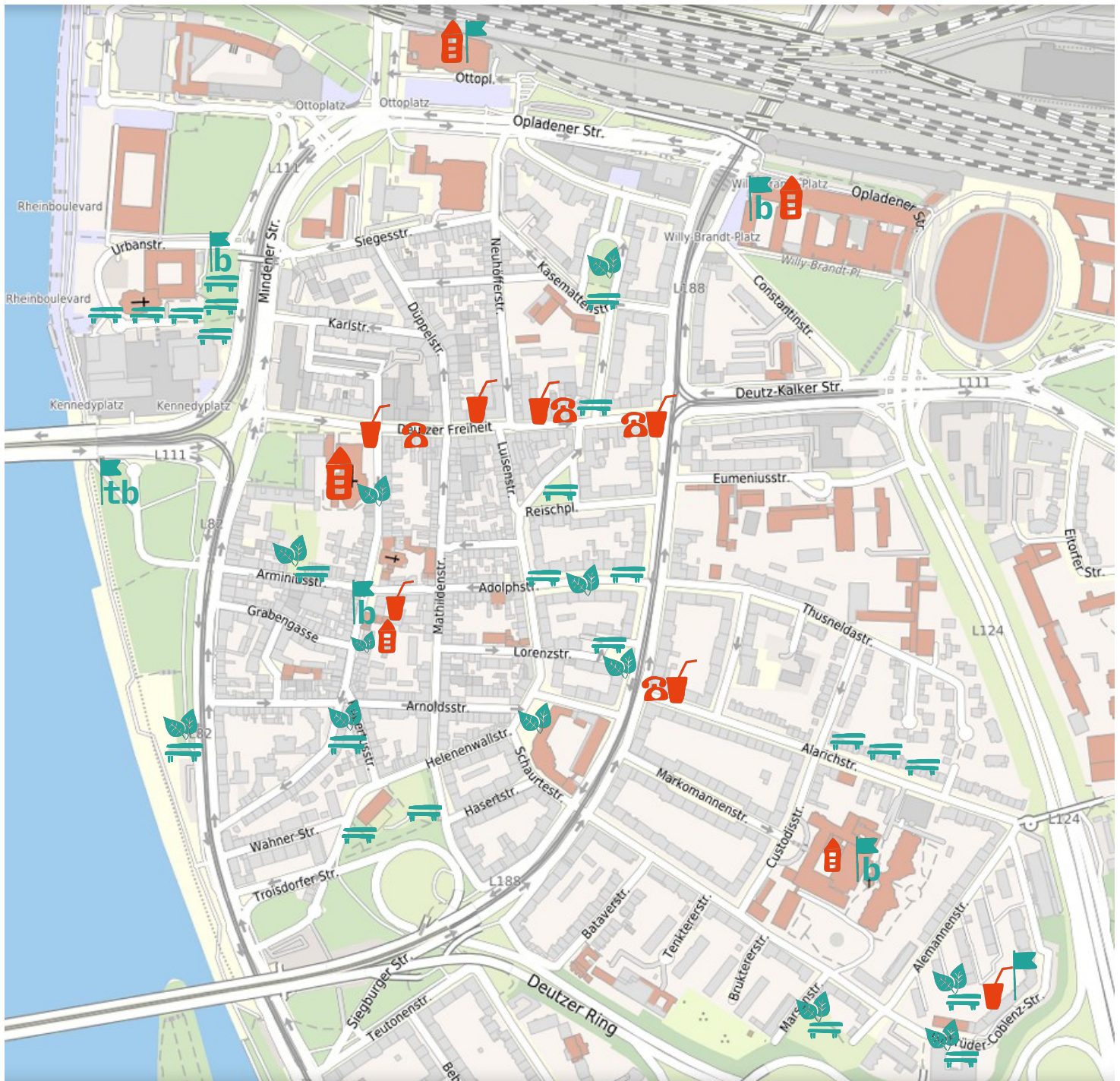




Hitzespickzettel


Wo gibt's Bänke? Wo ist Schatten? Wo ist der nächste Trinkbrunnen? Wo kann ich zur Toilette? Wie verhalte ich mich bei Hitze richtig? Dieser Spickzettel gibt Tipps!





Legende

 Bank im Schatten

 Apotheke mit Lieferservice

 Schattiger Platz

 kostenfreies Wasser

 Toilette, temporär (t),
behindertengerecht (b)

 Kühles Gebäude

Beachten Sie die Öffnungszeiten der Gebäude (kühler Platz; Wasser) und Apotheken! Der Trinkwasserbrunnen an St. Heribert ist im Sommer 24 Stunden zugänglich.

Bitte beachten Sie die geltenden Corona-Regeln! Einige Angebote sind auf Grund von Corona ggf. nicht zugänglich.

Das hilft bei Hitze



Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z.B. Einkäufe in die kühleren Morgen- und Abendstunden.



Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.



Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.



Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken.



Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!!

Hitzewarnungen



Der DWD informiert per E-Mail über Hitzewarnungen. Hier kann man die Hitzewarnungen "bestellen": <https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html>

Bei Fragen rund um Hitzewarnungen, können sich an das Hitzetelefon wenden: Frau Ristow: 02221/995 998 0

Nützliche Telefon-Nummern



Frau Weihermann, Stadt Köln,
Beratungstelefon für Senioren und Menschen mit Behinderung 0221/22191455

Notruf Feuerwehr/Rettungsdienst 112; Polizei 110

Bürgertelefon Stadt Köln 0221/2210

Annetta Ristow, SeniorenNetzwerk Deutz 0221/ 995998 0

Frau Silvia Klapheck, Bürgerzentrum Deutz 0221 22191455

Frau Veronika Stellberg, Bürgerzentrum Deutz 022191459

Helfende Hände Deutz, Ceno e.V. 0221 995 998

Katholische Kirchengemeinde Deutz/Poll Frau Hoppen 0221 801 95 00

Kölsch Hätz, Frau Brauckmann 0221 801 95 022

Frau Kerstin Schneider
Evangelische Kirchengemeinde Deutz/Poll 0152 21730770