

Hilfreiche Angebote in Wiesbaden



Unter www.wiesbaden.de/hitze finden Sie viele Informationen für den Umgang mit Hitze.

Much of the information on our website can be translated into multiple languages.

Karte der kühlen Orte

Die digitale Karte zeigt Orte in Wiesbaden, an denen Sie sich an heißen Tagen abkühlen können. Zum Beispiel Parks und Grünanlagen, Brunnen, Bäche und andere Gewässer. Aber auch:

Wasserspielplätze

Auf der Karte der kühlen Orte finden Sie zahlreiche Spielplätze mit Wasserangeboten – ideal für Familien mit Kindern.

Refill-Stationen

An vielen Geschäften und Einrichtungen können Sie Ihre mitgebrachte Trinkflasche kostenlos mit Leitungswasser auffüllen.

Sowie weitere Informationen zum Hitzeschutz

- ▶ Hitzeknigge für Wiesbaden
- ▶ Hitzeschutz-Tipps
- ▶ Spezielle Informationen für ältere Menschen, Familien, Schwangere und Kinder, teilweise auch in einfacher Sprache
- ▶ Den Hitzeaktionsplan der Stadt

Tipps: Sie können den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) auf www.dwd.de abonnieren. Dann bekommen Sie Informationen über kommende Hitzewellen und können sich gut darauf vorbereiten.

Jede Hilfe ist wichtig! Ein Glas Wasser, ein kurzer Anruf oder eine freundliche Nachfrage können viel helfen.

Vielen Dank, dass Sie auf andere Menschen achten. So helfen Sie mit, dass Wiesbaden auch an heißen Tagen ein guter und sicherer Ort für alle ist.

Gemeinsam gut durch heiße Tage



**Aufeinander achten.
Gesundheit schützen.
Gegenseitig helfen.**

Hitze geht uns alle an

Im Sommer gibt es immer mehr sehr heiße Tage und warme Nächte. Das ist auch in Wiesbaden so. Manche Menschen leiden besonders unter der Hitze. Dazu gehören:

- ältere Menschen
- Babys und kleine Kinder
- Schwangere
- Menschen mit Krankheiten
- Menschen, die draußen arbeiten
- Menschen, die alleine leben
- wohnungslose Menschen

Hitze kann für sie gefährlich sein. Deshalb ist Hitzeschutz wichtig. Alle können mithelfen. Schon kleine freundliche Gesten können an heißen Tagen viel bewirken.

Schauen Sie nach Ihren Mitmenschen

Fragen Sie ältere Nachbarinnen und Nachbarn, alleinlebende Menschen oder Personen, die nicht gesund sind:

- Geht es Ihnen gut?
- Haben Sie genug zu trinken?
- Brauchen Sie Hilfe beim Einkaufen oder Erledigungen?

Bleiben Sie in Kontakt

Rufen Sie an oder besuchen Sie die Person. So können Sie merken, wenn es ihr wegen Hitze nicht gut geht. Dann kann sie rechtzeitig Hilfe bekommen.

Helfen Sie unkompliziert

- Bringen Sie Wasser vorbei.
- Begleiten Sie jemanden an einen kühlen Ort.
- Erinnern Sie ans Trinken.
- Unterstützen Sie beim Lüften oder Verdunkeln der Wohnung.

So schützen Sie sich und andere bei Hitze – geben Sie diese Tipps gerne weiter!

Ausreichend trinken

- Regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke trinken
- Möglichst nicht erst trinken, wenn Durst entsteht

Hitze meiden

- Direkte Sonne insbesondere zwischen 11 und 17 Uhr vermeiden
- Schatten und kühle Orte aufsuchen
- Niemals Kinder oder Tiere im Auto zurücklassen – auch nicht für kurze Zeit!

Gut schützen

- Leichte, helle Kleidung tragen
- Sonnenhut und Sonnenschutz verwenden
- Den Körper mit feuchten Tüchern, Ventilator oder Fußbad kühlen

Wohnung kühl halten

- Lüften, wenn es draußen kälter ist als in den Räumen (meistens abends, nachts und morgens)

- Tagsüber die Fenster mit Rollläden oder Vorhängen verdunkeln
- Wenn möglich in den kühlen Räumen der Wohnung schlafen

Aktivitäten anpassen

- Körperliche Anstrengungen in die Morgen- oder Abendstunden verlegen

Auf Medikamente achten

- Medikamente können anders wirken, wenn es heiß ist oder müssen anders gelagert werden.
- Bei Unsicherheiten in der Apotheke oder Hausarztpraxis nachfragen

Gemeinsam aufmerksam bleiben

Achten Sie auf Warnzeichen wie:

- Schwindel
- starke Kopfschmerzen
- Übelkeit
- ungewöhnliche Erschöpfung
- Verwirrtheit

Bei sehr starken Beschwerden oder Bewusstlosigkeit gilt: Sofort den Notruf 112 wählen.