

# FACHKLINIK WOLLETZSEE

## HITZESCHUTZ

*#SicherAmSee*

**So kommen Sie gut durch die Sommerhitze.**

Ausreichend trinken.  
Mindestens 2-3 Liter pro Tag.  
Nutzen Sie die Wasserspender.

Spaziergänge und Radfahren sowie  
Aktivitäten im Freien mindestens zu  
zweit.

Halten Sie Ihr Zimmer kühl,  
beispielsweise durch Lüften  
am Morgen und am Abend.

Vermeiden Sie Anstrengungen.  
Achten Sie auf Ihre Leistungs- &  
Belastungsgrenzen.

Bevorzugen Sie leichtes Essen.

Bleiben Sie im Schatten.

Im Sommer besteht die Gefahr  
von Hitzegewittern. Suchen Sie  
rechtzeitig Schutz im Gebäude.

Achten Sie auf sich und andere  
Rehabilitanden und Gäste.

NOTFALLNUMMER  
INTERN: **555**

**!** Sollte es Ihnen oder Anderen nicht gut  
gehen, sprechen Sie umgehend unser  
Personal an.