

Informationen für den Alltag bei Hitze

# ANGEBOTE IN KIRCHHEIM ZUM HITZESCHUTZ

Auf der Website der Stadt sind weitere nützliche Information hinterlegt sowie Übersichtskarten aufgelistet, die an heißen Tagen hilfreich sind.



## Kühle-Orte-Karte:

zeigt Aufenthaltsorte im Freien und kühle Räume, in denen Sie sich bei Hitze aufhalten können. Sowie Angebote für kostenfreies Trinkwasser.

## Klimakarte:

gibt Informationen, wie warm es aktuell in Kirchheim unter Teck an unterschiedlichen Orten ist.

## Blutdruckmessgeräten und Defibrillatoren:

Überblick aller Standorte.



[www.kirchheim-teck.de/  
hitzeschutz](http://www.kirchheim-teck.de/hitzeschutz)



[www.kirchheim-teck.de/  
hitzeschutz](http://www.kirchheim-teck.de/hitzeschutz)

Stadtverwaltung Kirchheim unter Teck  
Klimaschutz, Nachhaltigkeit und  
Innovation  
Max-Eyth-Straße 14  
73230 Kirchheim unter Teck

**Ansprechpartner**  
Dr. Beate Arman  
Telefon: 07021 502-615  
b.arman@kirchheim-teck.de

**Quellenangabe**  
Foto Titel: © Rainer Fuhrmann – adobestock.com



Tipps für heiße  
Tage mit Checkliste.

## IM ALTER GUT MIT HITZETAGEN UMGEHEN.

## BEREITEN SIE SICH GUT VOR AUF HEISSE TAGE:

- Arzt/Ärztin kontaktieren z. B. wegen Medikamentenanpassung, Anpassung der Trinkmenge
- Medikamente kühl lagern
- Angehörige, Nachbarn oder Pflegedienst kontaktieren wegen Unterstützung
- Hitzewarnungen beachten – Hinweis auf DWD-App und Newsletter
- Hilfsmittel bereitstellen (Ventilator, Sonnenschirm, Fächer, Thermoskanne für kühle Getränke...)
- Liste mit Notfallnummern bereithalten!

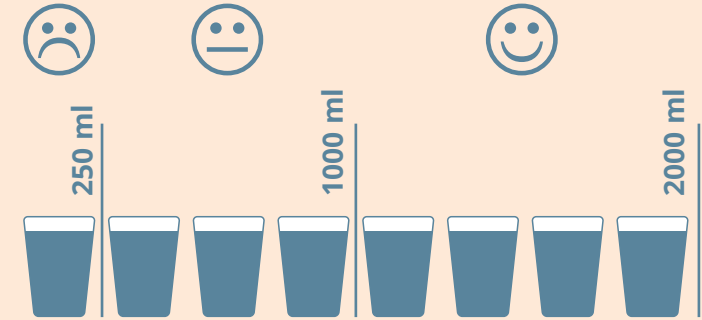
### Ihren Arzt oder ihre Ärztin kontaktieren bei folgenden Symptomen:

Erschöpfung, Blässe oder Röte, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Verwirrtheit, Unruhe, Appetitlosigkeit, Muskelschmerzen, Infektion, Verstopfung, erhöhte Temperatur und Fieber.

### Notfallnummern:

Feuerwehr und Rettungsdienst: 112  
Polizei: 110  
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117  
Krankentransport: 19222  
Apothekennotrufdienst: 0800 00 22833

## Heute schon genug getrunken?



## DAS SOLLTE WÄHREND DES TAGES BEACHTET WERDEN:

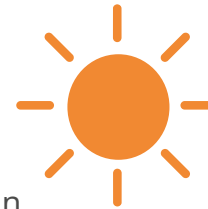
### Früh am Morgen:

- Lüften
- Luftige Kleidung anziehen
- Getränke vorbereiten
- Trinkerinnerung aufstellen oder einschalten
- Fenster schließen und verschatten



### In der Mittagshitze:

- Aktivitäten pausieren
- Regelmäßig trinken
- Im kühleren Raum aufhalten
- Ist es in der Wohnung zu heiß, kühlen Ort aufsuchen
- Auf dem Weg Sonne meiden, Kopfbedeckung aufsetzen, Sonnenschirm, Sonnencreme benutzen
- Den Körper mit feuchten Tüchern, Fußbädern, Wasserspray oder Duschen kühlen
- Ventilator nutzen



### Abends und nachts:

- Lüften
- Stirn und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- Schlafplatz in einen kühleren Raum verlegen
- Leichte Bettdecke und Schlafkleidung
- Wärmflasche mit kaltem Wasser ins Bett legen



**Dringende Erledigungen machen, solange es noch kühl ist**