

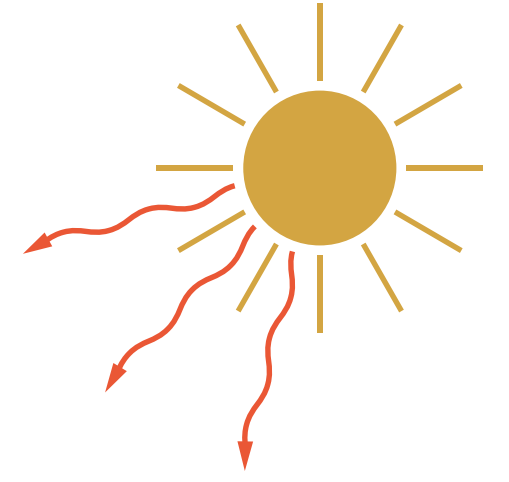


Hitze- und UV-Schutz

Cool durch den Sommer!

Hitze belastet unseren Körper.

- Mit der globalen Erwärmung nimmt auch die Hitzebelastung zu. Dies gilt besonders für Großstädte wie München.
- Hitze und UV-Strahlung sind Gesundheitsrisiken. Deshalb müssen wir uns schützen!



Wie schütze ich mich vor Hitze und UV-Strahlung?

-  Trinke bei hohen Temperaturen regelmäßig und ausreichend viel Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Entsprechende Getränke sollten immer griffbereit sein.
-  Iss leichte Kost, vor allem Obst und Gemüse.
-  Trage lange, luftige, helle, UV-dichte Kleidung, eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille und schütze deine Haut mit Sonnencreme mindestens mit Lichtschutzfaktor 30.
-  Halte dich bevorzugt im Schatten oder in kühleren Räumen auf.
-  Vermeide Mittagshitze und intensive Sonneneinstrahlung zwischen circa 11 und 15 Uhr.
-  Vermeide körperliche Anstrengung.
-  Gönn dir zwischendurch eine Abkühlung, zum Beispiel mit einem nassen Tuch an Armen und Beinen.

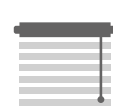
1-2	3-5	6-7	8-10	11+
Sicher	Schutz erforderlich	Extra Schutz erforderlich		

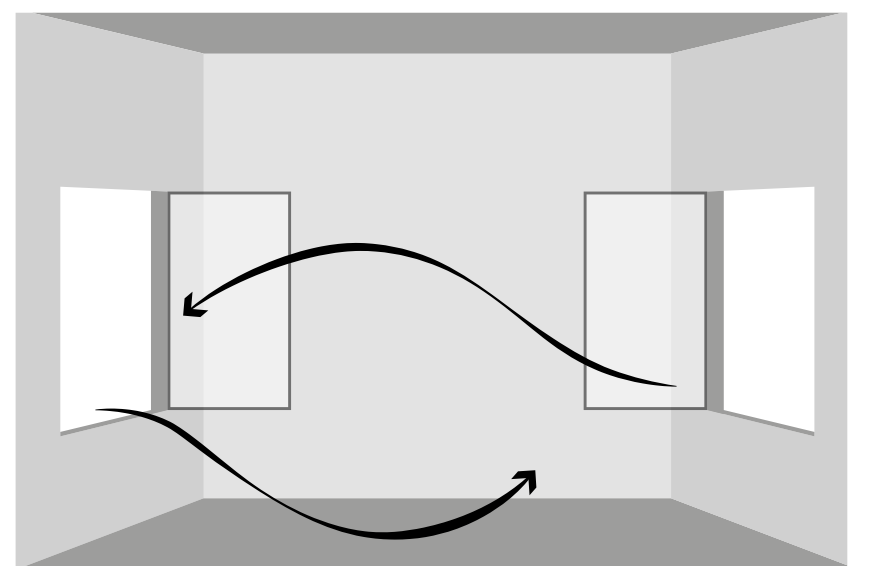
Informiere dich
über den aktuellen
UV-Index und schütze
dich entsprechend.



aktueller UV-Index

Was kann ich drinnen gegen Hitze tun?

-  Vermeide in Innenräumen auch außerhalb der Nutzungszeiten direkte Sonneneinstrahlung, bevorzugt durch außenliegenden Sonnenschutz.
-  Lüfte ausgiebig bei kühleren Außentemperaturen (frühmorgens und abends¹).
-  Lüfte regelmäßig je nach Raumnutzung: Im Unterricht circa alle 20 Minuten², in aktiv genutzten Kita-Aufenthaltsräumen mindestens alle 60 Minuten.
-  Achte beim Lüften auf eine gute Luftzirkulation für einen zügigen Frischluftaustausch. Lüfte bei vorhandenen gegenüberliegenden Frischluftquellen bevorzugt mit Querlüftung, ansonsten mit Stoßlüftung je nach Luftzirkulation bis zu 10 Minuten.
-  Halte Türen und Fenster geschlossen, wenn nicht gelüftet wird, damit keine heiße Luft von draußen nach drinnen gelangt.
-  Reduziere sonstige Wärmequellen (Beleuchtung, Beamer, PC's, ...).



Tipp

Weitere Informationen und pädagogische Impulse findest du in unserem Themen-dossier „Überhitzung“.



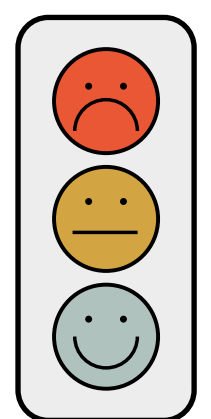
Tipp

Die Raumtemperatur lässt sich mithilfe eines Wandthermometers dokumentieren.



Tipp

Nutze eine Luftgüteampel. Diese misst die Luftqualität und signalisiert Lüftungsbedarf.



dringend Lüften
Lüften
gute Luft

Achte auf dich und andere.

- Typische Anzeichen einer Überhitzung sind heiße, trockene Haut, blasse oder rote Gesichtsfarbe, Kopfschmerzen, Übelkeit, Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung, Krämpfe oder Bewusstseinsstrübung.
- Im Fall dieser Anzeichen solltest du:
 1. Sofort Schatten und eine kühlere Umgebung aufsuchen.
 2. Etwas trinken.
 3. Ein kühles Tuch auf die Stirn legen.
 4. Für einander da sein und im Zweifel immer Hilfe holen.Bei heftigen Symptomen („Hitzeschlag“) den Notruf „112“ wählen.

Tipp

Weitere Infos zum Thema Hitze und Klimaanpassung findest du unter:
muenchen.de/hitze



muenchen.de/hitze



muenchen.de/fifty-fifty-aktiv

