

**HANNOVER**

**Tipps bei großer Hitze mit Karte der Trinkwasserbrunnen**

Fachbereich Gesellschaftliche Teilhabe, OE 56.31, Leinstraße 14, 30159 Hannover

Foto: Greg. Rossmann @AnSpaech

## Medizinische Empfehlung bei hohen Temperaturen im Sommer<sup>1</sup>

### Bitte beachten Sie bei Hitze:

- Schattige Plätze aufsuchen
- **Alkoholische Getränke wegen Dehydration einschränken**
- Trinkmenge sollte 1,5 bis 2,0 Liter handwarmes **Wasser** betragen
- Kopfbedeckung tragen
- Helle, weite, möglichst luftdurchlässige Kleidung tragen



### Was sind Warnhinweise für Überhitzung?

- Nachlassendes Schwitzen
- Trockene Haut
- Schwächegefühl
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Übelkeit



**Wenn eine Person zittert, benommen ist und über Schwindel klagt sollte ein Rettungswagen (112) gerufen werden, da eine Überhitzung schnell lebensbedrohlich werden kann!**

<sup>1</sup> von Herrn Dr. Stöckmann, Ärztlicher Leiter der Straßenambulanz Caritasverband Hannover e.V.

## Medical recommendation in case of high temperatures during the summer<sup>2</sup>

### During a heat wave, please adhere to the following recommendations:

- seek out shady places
- **minimize the intake of alcoholic beverages due to the risk of dehydration**
- you should drink about 1.5 to 2.0 liters of lukewarm water
- cover your head
- wear light, loose clothing that is as air-permeable as possible



### What are the signs of overheating?

- decrease in sweat
- dry skin
- feeling weak or faint
- vertigo/dizziness
- headache
- nausea



**If a person is shaking, feeling faint and complaining about vertigo or dizziness, please call an ambulance (112)! Overheating can quickly become life-threatening!**

<sup>2</sup> according to Dr. Stöckmann, Medical Director of the Street Ambulance Caritasverband Hannover e.V.

## Zalecenia medyczne przy wysokich temperaturach latem

### Proszę zwrócić uwagę, kiedy jest gorąco:

- poszukaj zacienionych miejsc
- **ogranicz napoje alkoholowe, gdyż możesz się odwodnić**
- ilość płynów powinna wynosić 1,5 do 2,0 litrów letniej **wody** dziennie
- pamiętaj o nakryciu głowy
- noś lekką, luźną odzież, która dobrze przepuszcza powietrze



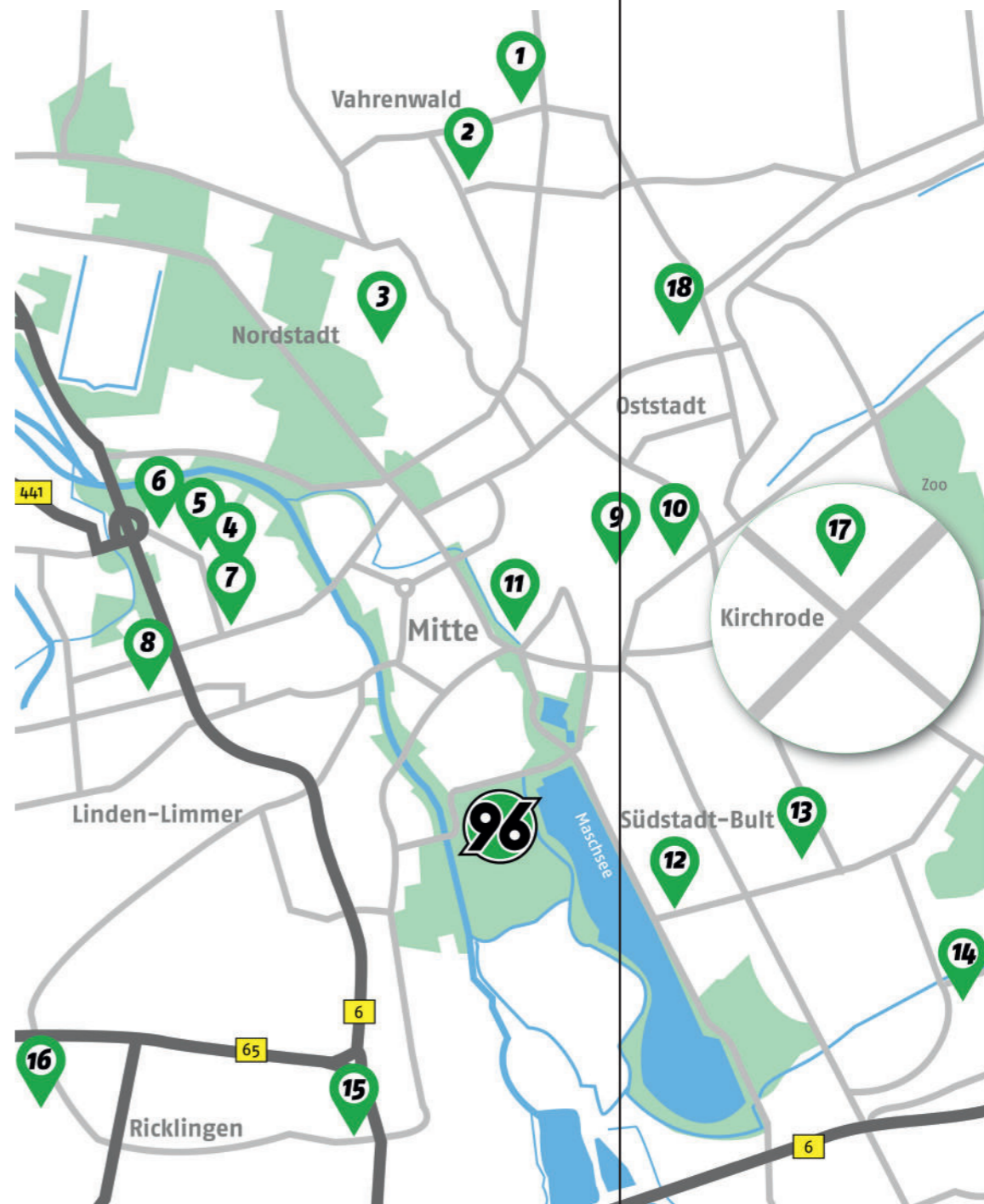
### Po czym poznasz, że jesteś przegrzany?

- zmniejszona potliwość
- sucha skóra
- uczucie osłabienia
- zawroty głowy
- ból głowy
- nudności



**Jeśli osoba drży, jest oszołomiona i skarży się na zawroty głowy, należy wezwać karetkę (112), ponieważ przegrzanie może zagrażać życiu**

## An diesen Social Kiosken wird kostenlos Wasser ausgegeben!



- 1 **Tabak und Toto**  
Melanchtonstr. 57
- 2 **Phönix Eck Kiosk**  
Guts-Muths-Straße 2
- 3 **Onkel Ollis**  
An der Lutherkirche 10
- 4 **Gül's Kiosk**  
Limmerstr. 52
- 5 **Bübbüli Kiosk**  
Limmerstr. 84
- 6 **ProbierBude**  
Limmerstr. 105
- 7 **Kiosk Die Ecke**  
Kötnerholzweg 8
- 8 **Kiosk 62**  
Davenstedter Str. 62
- 9 **City Kiosk am Kröpcke**  
Georgstr. 26
- 10 **Kiosk am Thielenplatz**  
Thielenplatz 5
- 11 **Gottfried's Feinkiosk**  
Holzmarkt 6
- 12 **Sunshine Kiosk 72**  
Geibelstr. 72
- 13 **So, so & so Kioskbetriebe**  
Stresemannallee 2
- 14 **Waldheimer Einkaufsmarkt**  
Liebrechtstr. 63
- 15 **Onel's Kiosk**  
Göttinger Chaussee 119-121
- 16 **Kiosk Lipkin**  
Leuschnerstraße 40
- 17 **Postfiliale Kronsberg**  
Wülferoder Str. 51
- 18 **Sunshine Kiosk**  
Lister Meile 69