

Hitzeschutz leicht gemacht



Kühlhandtuch und Handfächer richtig nutzen

Das **Kühlhandtuch** hilft an heißen Tagen.

Anwendungstipps:

1. Mit kaltem Wasser anfeuchten
2. Überschüssiges Wasser auswringen
3. Kurz ausschütteln und auf den Körper legen

Besonders angenehm im Nacken, an Handgelenken und Unterarmen. **Wichtig:** Nicht dauerhaft und eiskalt anwenden.



Der **Handfächer** ermöglicht leichte Luftbewegung und macht Wärme erträglicher.

Anwendungstipps:

1. Langsam und gleichmäßig fächern
2. Im Schatten oder kühlen Räumen
3. Wirksam mit leichter Hautbefeuchtung

Ideale, leise und stromfreie Lösung für unterwegs oder auf Veranstaltungen.



Allgemeine Hitzetipps

- Regelmäßig trinken
- Mittagshitze meiden
- Räume kühl halten
- Morgens und abends lüften
- Tagsüber Fenster, Vorhänge oder Rollläden schließen
- Leichte Kleidung tragen
- Auf Mitmenschen achten

Fragen Sie bei älteren Menschen, Kindern oder alleinlebenden Personen nach, ob sie Unterstützung brauchen



www.dwd.de



www.klima-mensch-gesundheit.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Hitzeschutz leicht gemacht



So nutzen Sie **Kühlhandtuch** und **Handfächer** richtig



Das **Kühlhandtuch** hilft, den Körper an heißen Tagen zu kühlen.
Anwendung:

- Mit kaltem Wasser anfeuchten und überschüssiges Wasser auswringen
- Kurz ausschütteln und um den Nacken oder auf die Schultern/Unterarme legen
- Bei Bedarf erneut anfeuchten

Tipp: Besonders angenehm im Nacken, an den Handgelenken oder Unterarmen. **Wichtig:** Nicht eiskalt verwenden und nicht dauerhaft auf empfindlicher Haut lassen. Bei Unbehagen abnehmen.

Der **Handfächer** ermöglicht leichte Luftbewegung und hilft, Wärme besser zu ertragen, besonders im Schatten oder drinnen.

Anwendungstipps:

- Langsam und gleichmäßig fächern
- Nicht hektisch fächeln
- Im Schatten oder kühlen Räumen nutzen
- Wirksam mit leichter Hautbefeuchtung



Tipp: Ein Fächer ist eine einfache, stromfreie Lösung für unterwegs oder bei Veranstaltungen.

Allgemeine Hitzetipps

- Trinken Sie regelmäßig
- Meiden Sie die Mittagshitze
- Halten Sie Räume kühl
- Morgens und abends lüften
- Tagsüber Fenster, Vorhänge oder Rollläden schließen
- Tragen Sie leichte Kleidung
- Achten Sie auf andere

Fragen Sie bei älteren Menschen, Kindern oder alleinlebenden Personen nach, ob sie Unterstützung brauchen. Die BIÖG empfiehlt ausdrücklich, bei Hitze besonders auf gefährdete Menschen zu achten.

Wissen, wann es heiß wird:
Deutscher Wetterdienst



www.dwd.de

Mehr Hitzetipps:
Klima Mensch Gesundheit



www.klima-mensch-gesundheit.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages