

leichtes Essen

stündlich Trinken

Fenster tagsüber geschlossen halten

Sonnencreme

kühle Räume/Bereiche aufsuchen

Handgelenke kühlen

kühlere Morgenstunden nutzen

Obst genießen

in den frühen Morgenstunden lüften

Kissen einfrieren

Laken statt Decke

Fächer verwenden

Arzneimittel kühl lagern

kühles Fußbad

Sonnenschutz für den Kopf

Wasser-Sprühfläschchen für unterwegs

Siesta machen

Anleitung:

1. an den gepunkteten Linien falten, abwechselnd nach vorne und nach hinten,
2. danach an den durchgezogenen Linien etwas abknicken,
3. den vorderen Teil des Fächers öffnen und ...
4. ... fertig ist der Hitzefächer!