

leichtes Essen

stündlich trinken

Fenster tagsüber geschlossen halten

Sonnencreme verwenden

kühle Räume/Bereiche aufsuchen

Handgelenke kühlen

kühlere Morgenstunden genießen

Obst essen

in den frühen Morgenstunden lüften

Kissen einfrieren

Laken statt Decke gebrauchen

Fächer benutzen

Arzneimittel kühl lagern

Füße kühlen

Kopfbedeckung tragen

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!