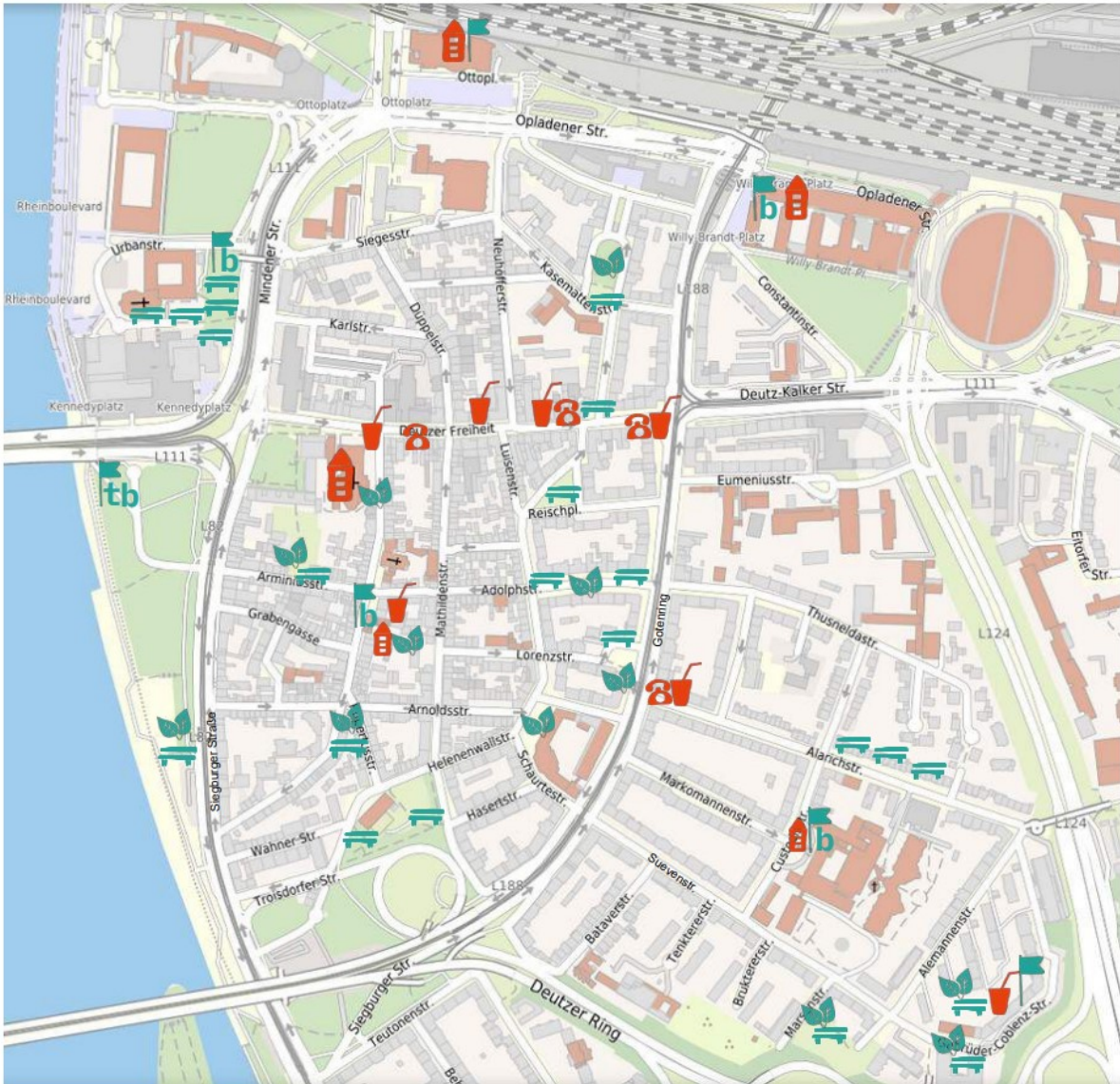


Hitzespickzettel

Wo gibt's Bänke? Wo ist Schatten? Wo ist der nächste Trinkbrunnen? Wo kann ich zur Toilette? Wie verhalte ich mich bei Hitze richtig? Dieser Spickzettel gibt Tipps!



Legende

- | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  | Bank im Schatten |  | kostenfreies Wasser |
|  | Apotheke mit Lieferservice |  | Toilette temporär (t), behindertengerecht (b) |
|  | Schattiger Platz; |  | Kühles Gebäude |

Beachten Sie die Öffnungszeiten der Gebäude (kühler Platz; Wasser) und Apotheken! Der Trinkwasserbrunnen an St. Heribert ist im Sommer 24 Stunden zugänglich.

Bitte beachten Sie die geltenden Corona-Regeln! Einige Angebote sind aufgrund von Corona ggf. nicht zugänglich.

Das hilft bei Hitze

- Vermeiden Sie körperliche Aktivität besonders während der heißesten Tageszeit (etwa 11 bis 18 Uhr) und bei hohen Ozonbelastungen. Verlegen Sie z.B. Einkäufe in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- Kühlen Sie ihren Körper mit einfachen Methoden wie einem kühlenden Fußbad. Auch kühlende Körperlotionen oder ein Thermalwasserspray können Ihnen Linderung verschaffen.
- Nehmen Sie leichtes, frisches und kühles Essen zu sich. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit möglichst hohem Wassergehalt, z. B. Obst, Gemüse und Salat.
- Das Durstgefühl setzt erst ein, wenn bereits viel Flüssigkeit verloren wurde. Daher: stündlich ein Glas Wasser trinken – auch wenn man keinen Durst hat. Empfohlene Getränke bei Hitze: Leitungswasser, Mineralwasser, gekühlter Kräutertee ohne Zuckerzusatz, Tee mit Minze und Zitrone. Wichtig: nicht eiskalt trinken.
- Verschiedene Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie frühzeitig mit dem Arzt darüber sprechen. Bestimmte Medikamente verlieren in warmer Umgebung ihre Wirksamkeit. Deshalb gilt: kühl lagern!!

Hitzewarnungen

Sie möchten wissen, ob eine Hitzewarnung vorliegt? Welche weiteren Verhaltenstipps es bei Hitzewarnungen gibt oder welche Unterstützungsangebote in Deutz angeboten werden? Wenden Sie sich an das ehrenamtliche Hitzetelefon für Deutz:

Montag - Donnerstag 09:00 – 11:00 Uhr 0221/995 998 0

Freitag - Sonntag 09:00 – 11:00 Uhr 0157/517 03 919

Nützliche Telefon-Nummern

- Beratungstelefon für Senioren + Menschen mit Behinderung - Frau Weihermann, Stadt Köln 0221/221 27 400
- Bürgertelefon – Stadt Köln 0221/2210
- Bürgerzentrum Deutz – Frau Klapheck 0221/221 91 455
- Bürgerzentrum Deutz – Frau Stellberg 0221/221 91 459
- Evang. Kirchengemeinde Deutz/Poll – Frau Schneider 0152/217 30 770
- Helfende Hände Deutz, Ceno e.V. 0221/995 998 0
- Kath. Kirchengemeinde Deutz/Poll – Frau Hoppen 0221/801 95 00
- Kölsch Hätz – Frau Brauckmann 0221/801 95 022
- Notruf: Feuerwehr / Rettungsdienst 112
- Notruf: Polizei 110
- Rikscha-Fahrten, Buchung 10:00-15:00 Uhr – Herr Lang 0221/ 569 578 28
- SeniorenNetzwerk Deutz – Frau Ristow 0221/995 998 0