

WORLD CUP
2026

Hitzeschutz

IMMER **KÜHL BLEIBEN.**

IMMER **GENUG TRINKEN.**

IMMER **INFORMIERT SEIN.**



Viel Flüssigkeiten trinken.

Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge, um hydriert zu bleiben.



Aktivitäten im Freien einschränken.

Reduzieren Sie Sport und Arbeit im Freien bei heißem Wetter.



Auf besonders gefährdete Personen achten.

Kümmern Sie sich besonders um ältere, kranke oder sehr junge Menschen.



Anzeichen einer Hitzekrankheit kennen.

Achten Sie auf Symptome wie starkes Schwitzen, Schwindel und Übelkeit.