MAINZ · BINGEN
Kreisverwaltung

PRESSEMELDUNG
Donnerstag, 9. Juli 2026

Alessa Seuwen
Medien- und Kommunikationsbüro
Tel. 06132 7 87-1014
presse@mainz-bingen.de

Kühle Orte, UV-Schutz, Sport: Hitzeflyer des Gesundheitsamts gibt Tipps für heiße Tage

Die Sommerhitze stellt viele Menschen vor gesundheitliche Herausforderungen. Um die Bevölkerung über die Risiken von Hitze zu informieren, hat das Präventionsteam des Gesundheitsamts Mainz-Bingen einen neuen Hitzeflyer entwickelt. Er bietet kompakte und leicht verständliche Informationen für den Alltag und bündelt die wichtigsten Hinweise zum richtigen Verhalten an heißen Tagen.

Der Flyer enthält praktische Empfehlungen, informiert über den richtigen UV-Schutz und gibt Hinweise, wann bei hitzebedingten Beschwerden ärztliche Hilfe oder sogar ein Notruf erforderlich ist.

Über mehrere QR-Codes gelangen Interessierte außerdem direkt zu weiterführenden Informationen auf der Internetseite der Kreisverwaltung Mainz-Bingen. Dort finden sich Hinweise zu kühlen Orten im Landkreis, UV-Schutz, Sport bei Hitze, mentaler Gesundheit, sowie zur Möglichkeit, als Trinkpatin oder Trinkpate ältere oder hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen.

Damit die Informationen möglichst viele Menschen erreichen, werden die Flyer in den Apotheken im Landkreis Mainz-Bingen ausgelegt. Bürgerinnen und Bürger können sie dort kostenlos mitnehmen. Mit dem neuen Flyer möchte das Gesundheitsamt dazu beitragen, hitzebedingte Gesundheitsrisiken zu verringern und die Menschen im Landkreis gut informiert durch die Sommermonate zu begleiten. Schon einfache Vorkehrungen können dazu beitragen, den Körper an heißen Tagen wirksam zu schützen – und ein achtsamer Blick auf Nachbarinnen, Nachbarn oder Angehörige kann im Ernstfall einen entscheidenden Unterschied machen.

Der Flyer ist außerdem auf der Webseite der Kreisverwaltung zu finden: https://s.rlp.de/Hitzeflyer