



### Hitze und starke UV-Strahlung für den Altmarkkreis Salzwedel erwartet

Hinweise zum Verhalten bei hoher Wärme- und UV-Strahlenbelastung

**Altmarkkreis Salzwedel, 30.06.2025:** Die aktuell hohen Temperaturen im Altmarkkreis Salzwedel nehmen in den nächsten Tagen noch zu: Ab morgen, Dienstag, den 1. Juli 2025, bis voraussichtlich Mittwoch, den 2. Juli 2025, werden Tagestemperaturen von mehr als 32 Grad vorhergesagt, was einer starken Wärmebelastung entspricht.

Während der kommenden Hitzetage sollten Sie die folgenden drei Grundregeln beachten:

#### 1. Meiden Sie die Hitze!

Gehen Sie nicht in die direkte Sonne.

Gehen Sie nicht in der heißesten Zeit nach draußen.

Verschieben Sie, wenn möglich, körperliche Aktivität im Freien auf die frühen Morgenstunden.

#### 2. Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

Lüften Sie nur dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen.

Vermeiden Sie tagsüber direkte Sonneneinstrahlung.

#### 3. Halten Sie Ihren Körper kühl und achten Sie auf ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr!

Tragen Sie luftige, helle Kleidung und eine Kopfbedeckung.

Nehmen Sie eine kühle Dusche oder ein kühles Bad.

Trinken Sie ausreichend und regelmäßig.

Während der genannten zwei Tage erreicht die UV-Strahlung außerdem ungewohnt hohe Werte. Auch diesbezüglich sind Schutzmaßnahmen unbedingt erforderlich. Vermeiden Sie zwischen 11:00 und 16:00 Uhr lange Aufenthalte in der Sonne. Auch im Schatten gehören ein sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnencreme, Sonnenbrille und ein breitkrempiger Hut zum sonnengerechten Verhalten.

Falls Sie sich um Kleinkinder oder um hilfs- oder pflegebedürftige Personen kümmern, achten Sie darauf, dass diese drei Grundregeln auch bei diesen eingehalten werden. Wenn sich bei Ihnen oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Erbrechen einstellen, kontaktieren Sie einen Arzt.

Aktuelle Informationen zur Entwicklung in den kommenden Tagen finden Sie auch auf: <https://www.hitze-warnungen.de>

Weitere Informationen und Verhaltensempfehlungen erhalten Sie auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes: <https://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html?nn=18496>

