

ALLGEMEINE HINWEISE

WAS TUN BEI GROSSER HITZE?



Kühlere Morgen- oder Abendstunden für Aktivitäten (z. B. Einkauf) nutzen.



Keinen Sport betreiben, nicht körperlich anstrengen.



Räume ganz früh und in der Nacht lüften, tagsüber abdunkeln.



Leichte, luftdurchlässige, den Körper bedeckende Kleidung tragen (Baumwolle, Leinen oder Mikrofaser sind besonders atmungsaktiv.).

Einen kühlen oder schattigen Platz aufsuchen – vor allem zur Mittagszeit!



Nasse Tücher aufhängen, da die Verdunstung einen Kühleffekt hat.

Im Freien: Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen, denn das Gehirn ist durch Überhitzung besonders gefährdet.



MEDIKAMENTE UND GROSSE HITZE

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.



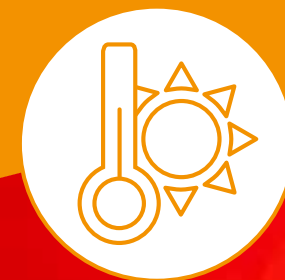
- Besprechen Sie mögliche erforderliche Anpassungen von Medikamentenplänen mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, denn manche Medikamente können ...
 - ... das Schwitzen vermindern.
 - ... die Körpertemperatur beeinflussen.
 - ... die Gefäße verengen.
 - ... zum Verlust von Flüssigkeit führen.
- Achten Sie auf die Aufbewahrungshinweise am Beipackzettel.

TIPPS ZUR ABKÜHLUNG

- Nasse Tücher auf Beine, Arme, Gesicht, Nacken geben.
- kühle, aber keine kalten Duschen oder (Fuß-)Bäder
- Die Haut mit einem nassen Schwamm befeuchten oder mit Wasser aus einer Sprühflasche besprühen, ohne sich danach abzutrocknen – das verdunstende Wasser kühlt den Körper.
- Verwenden Sie einen Fächer.

BRENNPUNKT HITZE

WIE SIE SICH UND ANDERE
ZU HAUSE SCHÜTZEN KÖNNEN



Ab wann ist Hitze gefährlich?

Wenn die Temperatur am Tag auf oder über 30°C steigt und nachts nicht unter 20°C fällt und wenn eine Hitzewelle über mehrere Tage anhält.



Füreinander sorgen – besonders bei Hitze

Achten Sie auf Ihre Nachbar*innen, Freund*innen und Angehörige, insbesondere, wenn diese zu einer der besonders gefährdeten Gruppen zählen und alleine leben.



HITZEERKRANKUNGEN

Hitze kann schwerwiegende Gesundheitsschäden hervorrufen, die bis zu einem tödlichen Hitzschlag führen können. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden, ist rasches Handeln erforderlich. Rufen Sie unverzüglich die Rettung (144) bei folgenden Symptomen:

- wiederholtes, heftiges Erbrechen
- plötzliche Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Bewusstlosigkeit
- sehr hohe Körpertemperatur (über 39°C, gemessen im Mund)
- Krampfanfall
- Kreislaufschock
- heftige Kopfschmerzen
- trockene, heiße Haut



Ist die Person ansprechbar?

Bieten Sie ihr Wasser zum Trinken an und bringen Sie sie an einen kühlen, schattigen Ort.

Ist die Person verwirrt, nicht ansprechbar, bewusstlos oder hat einen Herzstillstand?

Rufen Sie **SOFORT** die Rettung unter 144!



Bis zum Eintreffen der Rettung können folgende Maßnahmen hilfreich sein:

- Kühlen Sie die Person durch kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme und Beine.
- Fächern Sie ihr energisch Luft zu.
- Bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: Person in stabile Seitenlage bringen, um eine freie Atmung sicherzustellen.
- Atmet die Person nicht und hat keinen erkennbaren Herzschlag: Mund-zu-Mund-Beatmung und Herzmassage durch möglichst erfahrene/n Ersthelfer/in



TRINKEN BEI GROSSER HITZE

- Schon vor dem Durst trinken!
- Am besten viel Mineralwasser trinken – mindestens 1,5 bis 3 Liter täglich. Leitungswasser ist nicht zu empfehlen, da es zu wenige Elektrolyte enthält!
- Auch geeignet sind Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Besonders Babys und Kleinkinder oft zum Trinken animieren
- Ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren.



ESSEN BEI GROSSER HITZE

- Essen Sie keine großen Portionen, sondern öfters kleine Portionen.
- Essen Sie wenig fette Speisen und wenig Fleisch.
- Essen Sie viele Früchte und Gemüse, nicht zu heiße Suppen und Salate.
- Essen Sie Speisen mit einem hohen Wassergehalt.