



GESUNDHEITSHINWEISE



zur Prävention
hitzebedingter
Gesundheitsschäden

NEUE und
AKTUALISIERTE
Hinweise für
unterschiedliche
Zielgruppen



Informationen für die Allgemeinheit bei Hitzewellen (AKTUALISIERT)

BEFOLGEN SIE WÄHREND EINER HITZEWELLE DIE EMPFEHLUNGEN DER ÖRTLICHEN GESUNDHEITSBEHÖRDEN

Halten Sie Ihre Wohnung kühl

- Halten Sie Ihren Wohnraum möglichst kühl. Messen Sie die Raumtemperatur morgens zwischen 08:00 und 10:00 Uhr, mittags gegen 13:00 Uhr und abends nach 22:00 Uhr. Idealerweise sollte die Raumtemperatur tagsüber unter 32 °C und nachts unter 24 °C gehalten werden. Dies ist insbesondere wichtig für Kinder sowie für Menschen, die über 60 Jahre alt sind oder an chronischen Erkrankungen leiden.
- Nutzen Sie die Nacht zur Abkühlung Ihrer Wohnung. Öffnen Sie nachts und frühmorgens alle Fenster und Fensterläden, wenn die Außentemperatur niedrig (und dies gefahrlos möglich) ist.
- Reduzieren Sie die Hitzeeinwirkung auf Wohnung oder Haus. Schließen Sie Fenster und Fensterläden (wenn vorhanden), insbesondere solche, die am Tage der Sonne ausgesetzt sind. Schalten Sie das Licht und so viele elektrische Geräte wie möglich aus.
- Bringen Sie Rollos, Vorhänge, Markisen oder Jalousien an Fenstern an, die der Sonne ausgesetzt sind.
- Hängen Sie nasse Handtücher auf, um die Raumluft herunter zu kühlen, aber beachten Sie, dass dadurch die Luftfeuchtigkeit ansteigt.
- Wenn Ihre Wohnung mit einer Klimaanlage ausgestattet ist, schließen Sie Türen und Fenster und sparen Sie Strom, den Sie zur eigenen Kühlung nicht benötigen, damit weiterhin genügend zur Verfügung steht und die Gefahr eines Stromausfalls in der gesamten Gemeinde verringert wird.
- Ventilatoren können zwar eine Linderung verschaffen, doch wenn die Temperatur 35 °C übersteigt, hitzebedingte Erkrankungen ggf. nicht verhindern. Trinken Sie genug!

Gehen Sie aus der Hitze heraus

- Begeben Sie sich in das kühlfste Zimmer im Haus oder in der Wohnung, insbesondere nachts.
- Ist es nicht möglich, die Wohnung kühl zu halten, verbringen Sie 2 – 3 Stunden am Tag an einem kühlen Ort (zum Beispiel in einem klimatisierten öffentlichen Gebäude).
- Vermeiden Sie es, sich zur heißesten Tageszeit draußen aufzuhalten.

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen möglichst. Müssen Sie anstrengende Arbeiten erledigen, so tun Sie dies während der kühlfsten Tageszeit, die üblicherweise morgens zwischen 4:00 und 7:00 Uhr liegt.
- Bleiben Sie im Schatten.
- Lassen Sie Kinder oder Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurück.

Halten Sie Ihren Körper kühl und trinken Sie genug

- Duschen oder baden Sie kalt. Alternativ können Sie kalte Packungen oder Wickel, feuchte Handtücher oder Schwämme, Fußbäder usw. zur Kühlung nutzen.
- Tragen Sie leichte, locker sitzende Kleidung aus natürlichen Materialien. Wenn Sie aus dem Haus gehen, tragen Sie einen Hut oder eine Kappe mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche und keine schweren Decken, um einen Hitzestau zu vermeiden.
- Trinken Sie regelmäßig, doch meiden Sie Alkohol und begrenzen Sie Ihren Koffein- und Zuckerkonsum.
- Essen Sie häufiger, aber dafür weniger und keine eiweißreiche Kost.

Helfen Sie anderen

- Planen Sie Stippvisiten bei Familienangehörigen, Freunden und Nachbarn ein, die viel alleine sind. Gefährdete Personen benötigen an heißen Tagen möglicherweise Hilfe.
- Sprechen Sie in Ihrer Familie über extreme Hitzewellen. Jeder sollte wissen, was er oder sie an Ort und Stelle tun sollte.
- Wenn jemand, den Sie kennen, gefährdet ist, verhelfen Sie dieser Person zu Beratung und Hilfe. Ältere oder kranke allein lebende Personen sollten mindestens einmal pro Tag besucht werden.
- Nimmt eine Person Medikamente ein, so fragen Sie den behandelnden Arzt, wie diese die Temperaturregulierung und den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen können.
- Besuchen Sie Schulungen. Lernen Sie in einem Erste-Hilfe-Kurs, was bei hitzebedingten und anderen

Notfällen zu tun ist. Alle sollten wissen, wie sie reagieren müssen.

Wenn Sie gesundheitlich geschwächt sind

- Lagern Sie Arzneimittel unter 25 °C oder im Kühlschrank (lesen Sie die Anweisungen zur Aufbewahrung auf der Verpackung).
- Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden oder mehrere Medikamente einnehmen.

Wenn Sie oder andere sich unwohl fühlen

- Bitten Sie um Hilfe, wenn Ihnen schwindlig ist, Sie sich schwach fühlen, Beklemmung verspüren, oder starken Durst und Kopfschmerzen haben. Gehen Sie so schnell wie möglich an einen kühlen Ort und messen Sie Ihre Körpertemperatur.
- Trinken Sie etwas Wasser oder Fruchtsaft, um Flüssigkeitsmangel auszugleichen.
- Wenn Sie schmerzhafte Muskelkrämpfe haben (insbesondere in den Beinen, Armen oder im Unterleib, in vielen Fällen nach ausgedehntem Sport

bei sehr heißem Wetter), ruhen Sie sich sofort an einem kühlen Ort aus und trinken Sie elektrolythaltige Rehydratationslösungen. Wenn Hitzekrämpfe länger als eine Stunde andauern ist ärztliche Hilfe erforderlich.

- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie ungewöhnliche Symptome verspüren oder wenn anhaltende Symptome auftreten.

△ Wenn ein Familienmitglied oder Menschen, denen Sie helfen, eine heiße, trockene Haut aufweisen, im Delirium sind oder Schüttelkrämpfe haben und bewusstlos sind, rufen Sie sofort einen Arzt oder Rettungswagen. Während Sie auf Hilfe warten, bringen Sie die Person an einen kühlen Ort und legen sie flach hin mit Beinen und Hüften in etwas erhöhter Position, ziehen Sie der Person Kleidung aus und kühlen Sie sie äußerlich zum Beispiel durch kühle Packungen an Hals, Achselhöhlen und Leisten, beständiges Fächeln und Besprühen der Haut mit 25 – 30 °C warmem Wasser. Messen Sie die Körpertemperatur. Geben Sie keine Acetylsalicylsäure und auch kein Paracetamol. Lagern Sie eine bewusstlose Person in stabiler Seitenlage

FÜR DIENSTLEISTENDE

Informieren Sie in Öffentlichkeitsmaterialien über Notrufnummern, Sozialdienste, Notfallambulanzen, kühle Orte und Transportmöglichkeiten.

Ermöglichen Sie den Zugang zu kühlen Orten und gewährleisten Sie aktive Hilfe für die am stärksten gefährdeten Menschen.