

HITZENOTFÄLLE ERKENNEN UND HANDELN

- ! Hitze kann tödlich sein.
- Nehmt die Alarmzeichen ernst.

Ab wann ist Hitze gefährlich?

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

Folgende Symptome sind **Alarmzeichen** für Hitzeerkrankungen:



WIE KANN MAN BEI NOTFÄLLEN HELFEN?

Ihr könnt viel tun:

1. Ist die Person ansprechbar, dann biete ich ihr **Wasser zum Trinken** an.
2. Bei Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall **rufe ich den Notruf**.
3. Ich bringe die Person an einen möglichst **kühlen, schattigen Ort**.
4. **Ich kühle den Körper**, z. B. lege ich feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln.



Notruf 112



VOR DER NÄCHSTEN HITZEWELLE

- Ich bin vorbereitet – ihr auch?
- Ich achte auf Hitzewarnungen auf meinem Smartphone, im Radio, in der Tageszeitung und im Internet.



Für weitere **Informationen zu Hitze und Verhaltenstipps:**

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz>

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e. V. ist ein Netzwerk aus Akteur:innen des Gesundheitsbereiches, das sich der Klimakrise als größter Bedrohung für unsere Gesundheit annimmt.



KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

www.klimawandel-gesundheit.de

MIT HITZE KEINE WITZE

WIE SCHÜTZEN WIR UNS UND ANDERE?



HITZE IST LEBENSGEFÄHRLICH

Wer ist besonders betroffen?

Hitze betrifft alle Menschen, aber manche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet: Sie können sich schlechter an Hitze anpassen oder sich vor ihr schützen. Andere wiederum sind Hitze jobbedingt stärker ausgesetzt.



Pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen



Menschen mit Beeinträchtigungen



Ältere, alleinlebende Menschen



Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder



Im Freien Arbeitende und Sport Treibende



Obdachlose Menschen



Indem ich Hitze meide:

- Ich bleibe möglichst im Schatten.
- Ich gehe möglichst erst raus, wenn es kühler ist – in den Morgen- oder Abendstunden.
- Ich lasse niemandem im Auto zurück.
- Ich reduziere körperliche Anstrengungen.



Indem ich meinen Körper schütze:

- Ich trage leichte, helle Kleidung.
- Ich dusche kühl.
- Ich lege mir feuchte Tücher auf Nacken, Gelenke oder Achseln.
- Ich lege regelmäßig Pausen ein, vor allem, wenn ich draußen arbeite.



Wie ich mich vor UV-Strahlen schütze:

- Ich creme mich ein – LSF 30+ ist cool.
- Ich trage Hüte – am besten mit breiter Krempe.
- Ich trage lange, luftige Kleidung.
- Ich trage eine Sonnenbrille mit hohem UV Schutz.



WIE ICH MICH VOR GROSSER HITZE SCHÜTZE

Was tue ich mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

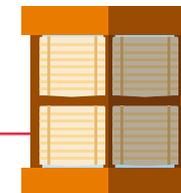
Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

- Ich bespreche mögliche Anpassungen in meinem Medikamentenplan mit meiner Ärzt:in.
- Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.



Indem ich die Hitze aussperre:

- Ich lüfte morgens und abends mit Durchzug.
- Ich schliesse Fensterläden, Rollos oder Markisen und ziehe die Vorhänge zu.
- Backen oder Bügeln ist was für kühlere Tage.



Indem ich mich auf Hitzewellen vorbereite:

- Ich messe die Temperatur in meiner Wohnung und halte mich in den kühlest Räumen auf.
- Ich passe meine Arbeitszeit an.
- Ich besorge Kühlpads.



Ich trinke viel und esse leicht:

- Wasser und Tees sind super, Alkohol, Kaffee und Softdrinks lasse ich weg.
- Ich esse frisches, wasserhaltiges Obst und Gemüse.
- Weniger ist mehr: kleine Portionen, dafür häufiger.



Wir kümmern uns um einander!

Schau', wer Hilfe braucht. Hast Du ältere, allein-stehende Nachbar:innen oder Bekannte? Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

