

### **Präventionsmaßnahmen im Falle außergewöhnlicher und lang anhaltender Hitze**

Extreme Hitze ist für den menschlichen Körper sehr anstrengend. Besonders betroffen von Hitzebelastungen sind Säuglinge, Kleinkinder, ältere und kranke Menschen.

#### **Tipps zur Vermeidung von Gesundheitsschäden**

- Reichlich, 2-3 Liter pro Tag trinken.
- Am besten nehmen Sie Wasser, Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte, Suppen und Brühen zu sich.
- Nicht (oder nur wenig) trinken sollten Sie stark gesüßte, koffeinhaltige und sehr kalte Getränke.
- Sollten Grundkrankheiten vorliegen, ist immer der Arzt zu fragen.
- Mineralien und Salze, die durch starkes Schwitzen verloren gehen, können durch Salzgebäck, gewürzte Gurkenscheiben, viel Gemüse, natriumreiches Mineralwasser und Kochsalz wieder zugeführt werden.
- Wasserreiche Früchte und Gemüse erhöhen die Flüssigkeitszufuhr, liefern Mineralien und Vitamine.
- Als Hauptmahlzeit frische Salate essen.
  
- Achten Sie auf eine erträgliche Raumtemperatur.
- Lüften Sie in den kühlen Morgen- und Abend/Nachtstunden.
- Lassen Sie Jalousien und Rollläden herunter, um die Sonneneinstrahlung zu mindern.
- Ventilatoren können helfen sich abzukühlen - Vorsicht Erkältungsgefahr durch Zugluft.
- Wärmeabstrahlende Elektrogeräte abschalten.
- Hängen Sie zur Kühlung feuchte Tücher nachts vor dem Fenster auf.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche, so wenig Kissen wie möglich und nur Laken als Zudecke.
  
- Den Aufenthalt im Freien möglichst auf die Morgen- und Abendstunden beschränken.
- Tragen Sie leichte Kleidung aus Naturfasern.
- Suchen Sie Schatten und/oder klimatisierte Aufenthaltsorte (Einkaufszentren) auf.
- Legen Sie anstrengende Aktivitäten in die Morgenstunden.

- Tragen Sie einen breitrempigen Sonnenhut und cremen Sie sich mit einer Sonnenschutzcreme mit einem Schutzfaktor von mindestens 15 ein.
- Klimaanlage, insbesondere in PKW, nicht kälter als 8 °C unter der Außentemperatur einstellen
- Gebläse der Klimaanlage nicht direkt auf den Körper, sondern an Dach und Scheiben des Fahrzeugs richten

### **Was sonst noch gut tut**

- Erfrischen Sie ihre Handgelenke mit kühlem Wasser.
- Legen Sie eine Gel-Maske aus dem Kühlschrank auf die Augenpartie.
- Legen Sie eine feuchte Kompresse auf Stirn und Nacken.
- Duschen Sie lauwarm – auf keinen Fall eiskalt.
- Betupfen Sie Schläfen, Hals und Regionen hinter den Ohren mit „Kölnisch Wasser“, Eisstift oder ähnlichem.
- Reiben Sie sich die Füße mit Fußbalsam aus dem Kühlschrank ein.

### **Warnhinweise**

- Achten Sie auf Symptome, die auf Überhitzung hinweisen, wie erhöhte Körpertemperatur Unruhe, Verwirrtheit, Schwindel und Übelkeit. Auch trockene kühle Haut bei gleichzeitig erhöhter Körpertemperatur kann ein Zeichen für einen drohenden Hitzschlag sein.
- Lassen Sie niemanden in einem geparkten Auto zurück.

**Wenden Sie sich bei Auffälligkeiten immer an Ihren Hausarzt.**

Haben Sie noch Fragen? Rufen Sie an:

Tel:

Ihr Gesundheitsamt