

Verhaltensempfehlungen bei Hitze

1. Meiden Sie die Hitze!

- Gehen Sie nicht in die direkte Sonne! Achten Sie auch darauf, dass Kinder vor der Sonne geschützt sind.
- Gehen Sie nicht in der heißesten Zeit (nachmittags) nach draußen!
- Unterlassen Sie große Anstrengungen. Verschieben Sie körperliche Aktivitäten im Freien auf die frühen Morgenstunden!

2. 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! Auch kalte Arm- und Fußbäder wirken entlastend!
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig! An heißen Tagen ist der Flüssigkeitsbedarf deutlich erhöht!
- Meiden sie Alkohol!
- Bevorzugen Sie leichtes Essen!

3. Halten Sie Ihre Wohnung kühl!

- Lüften Sie dann, wenn es draußen kühler ist als drinnen!
- Schützen Sie die Räume vor direkter Sonneneinstrahlung!

Alleinstehende Betagte und pflegebedürftige Personen sind bei Hitze besonders gefährdet und benötigen unsere Aufmerksamkeit. Achten Sie wenn möglich darauf, dass diese drei Grundregeln auch bei ihnen eingehalten werden.

Wenn sich bei Ihnen selbst oder bei anderen ungewöhnliche Gesundheitsprobleme wie zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit einstellen, die als Ursache auf die Hitze hindeuten, suchen Sie Schatten auf, lagern Sie den Oberkörper hoch und trinken Sie etwas. Verschaffen Sie etwas Abkühlung, indem Sie beispielsweise ein kühles Tuch auf die Stirn legen. Kontaktieren Sie einen Arzt und zögern Sie nicht bei Bedarf den Notruf 112 zu wählen.

Über weitere Maßnahmen informiert Sie Ihre zuständige Gesundheitsbehörde.