

SCHUTZ BEI HITZE

DIE WICHTIGSTEN VERHALTENSREGELN

Viel trinken

- ▶ in regelmäßigen Abständen trinken, auch ohne Durst
- ▶ mindestens 1,5 Liter pro Tag
- ▶ erfrischende, kalte Speisen genießen, z.B. Obst, Gemüse, Salat

Körper kühlen

- ▶ kühl duschen und baden
- ▶ kühle Arm- und Fußbäder
- ▶ feuchte Tücher und Wasserspray
- ▶ Anstrengung vermeiden

Hitze vermeiden

- ▶ tagsüber Fenster und Rollläden/Vorhänge schließen, nachts lüften
- ▶ Kopfbedeckung und lose, helle, dünne Kleidung tragen
- ▶ Mittagsruhe halten
- ▶ Sonnenschutzcreme nutzen

Auf Hitzewellen vorbereiten

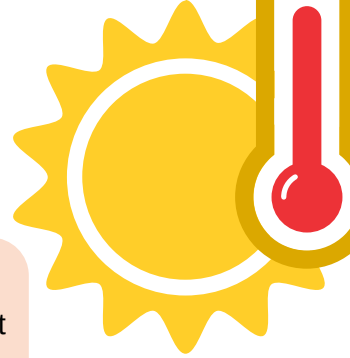
- ▶ In den kühlestern Räumen der Wohnung aufhalten
- ▶ Arbeitszeiten (wenn möglich) anpassen
- ▶ Kühl pads vorrätig haben

Was passiert mit Arzneimitteln bei großer Hitze?

- ▶ Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern
- ▶ Mögliche Anpassungen im Medikamentenplan mit Ärztin bzw. Arzt besprechen
- ▶ Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel lesen



HITZENOTFÄLLE



ERKENNEN UND HANDELN

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:



Starke
Kopfschmerzen



Trockene, heiße
Haut



Plötzliche
Verwirrtheit



Körpertemperatur
über 40 °C



Wiederholtes
heftiges Erbrechen



Bewusstlosigkeit

Wie kann man bei Notfällen helfen?

- 1 Ist die Person ansprechbar, bietet ihr Wasser zum Trinken an.
- 2 Ruft den Notruf, wenn der Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall besteht.
- 3 Bringt die Person an einen möglichst kühlen und schattigen Ort.
- 4 Kühlt den Körper der betroffenen Person, z.B. indem ihr feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken und Achseln legt.

Kontakt

Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises
Schlossstraße 20 gesundheitsamt@lahn-dill-kreis.de
35745 Herborn 06441-407 1616



www.lahn-dill-kreis.de/hitzeportal