

# 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:



**starke Kopfschmerzen**



**trockene, heiße Haut**



**plötzliche Verwirrtheit**



**Körpertemperatur über 40°C**



**wiederholtes heftiges Erbrechen**



**Bewusstlosigkeit**



## 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](http://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**

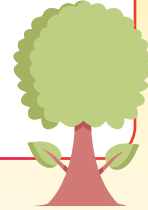


**Obdachlose Menschen**



## 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?

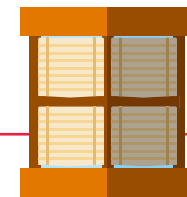
Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern.

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



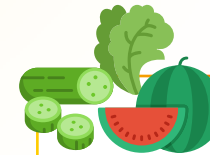
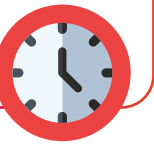
## Indem ich die Hitze aussperre:

- 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 kühlestern Räumen auf.
- Ich passe meine Arbeitszeit an.
- Ich besorge Kühl pads.



## 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, alleinlebende Nachbar:innen oder Bekannte? Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

