

## 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.

Bei jedem der folgenden Symptome **leiste ich Erste Hilfe** und **rufe den Notdienst**:



### WIE KANN MAN BEI NOTFÄLLEN HELFEN?

#### Ihr könnt viel tun:

Ist die Person ansprechbar, dann biete ich ihr **Wasser zum Trinken** an.

Bei Verdacht auf einen hitzebedingten Notfall **rufe ich den Notruf**.

Ich bringe die Person an einen möglichst **kühlen, schattigen Ort**.

**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>

[www.hitzeaktionstag.de](http://www.hitzeaktionstag.de)

Dieser Flyer wurde erstellt von Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG).



[www.bkkpfalz.de](http://www.bkkpfalz.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**



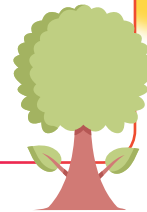
## Indem ich Hitze meide:

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 Ärztin.

Ich lese die Aufbewahrungshinweise im Beipackzettel.

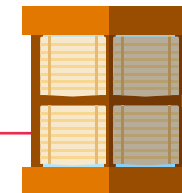


## Indem ich die Hitze aussperre:

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

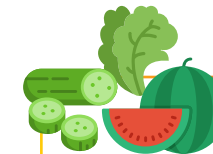


## Indem ich mich auf Hitzewellen vorbereite:

Ich messe die Temperatur in meiner Wohnung und halte mich in den kühleren 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, alleinlebende Nachbar:innen oder Bekannte? Sie sind bei Hitzewellen besonders gefährdet.

