

MERKBLATT - ALLGEMEIN

Extreme Wärme ist eine Herausforderung für die menschliche Gesundheit. Insbesondere die Kombination von hoher Temperatur, Luftfeuchtigkeit und längeren Hitzeperioden begünstigt das Auftreten von Hitzestress und hitzebedingten Erkrankungen.



Einige **Risikopersonen** und Gruppen sind hier maßgeblich betroffen:

- Säuglinge und Kleinkinder, Schwanger und stillende Frauen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen und mit regelmäßiger Medikamenteneinnahme
- Menschen über 65 Jahren
- Menschen in sozialer Isolation
- Berufstätige im Freien und jene mit Schutzausrüstung bei eingeschränkter Kühlungsmöglichkeit.

Erste Warnzeichen bei Hitzestress

Allgemein lässt sich die übermäßige Belastung durch Hitze an folgenden Symptomen erkennen:

- trockener Mund, Durst bzw. heftige Kopfschmerzen
- Erschöpfungs- oder Schwächegefühl
- Kreislaufbeschwerden und Unruhegefühl
- Muskel- und Bauchkrämpfe
- hohe Körpertemperatur über 39°C
- Bewusstseinstörung und Bewusstlosigkeit

Allgemeines Verhalten

- **Achten Sie auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr!** Wasser, verdünnte Säfte und nicht zu kalt! Vermeiden Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke.
- **Essen sie leicht verdauliche Speisen!** Greifen Sie auf wasserreiches Obst, Gemüse und Salate zurück.
- Tragen Sie lockere Kleidung und kühlen Sie Arme und Beine gelegentlich.
- Verwenden Sie eine Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille, wenn Sie das Haus verlassen.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung im Freien und suchen Sie kühle Plätze auf.
- **Halten Sie Ihre Wohnräume kühl.** Lüften Sie nachts bzw. in den frühen Morgenstunden und lassen Sie tagsüber die Fenster geschlossen.

Medikamente und Hitze

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva, Schlafmittel
- alle die Aufmerksamkeit einschränkende Substanzen
- Betarezeptorenblocker (Blutdruck senkende Substanzen)

Beachten Sie besonders während andauernden Hitzephasen auf die richtige Medikamenteneinnahme und sprechen Sie bei Verschlechterung ihrer Symptome oder Unwohlsein mit Ihrem Hausarzt.

Achten Sie zudem auf die richtige Lagerung Ihrer Medikamente (bis max. 25 °C). Halten Sie für den Notfall eine aktuelle Medikamentenliste mit Kontaktpersonen bereit.



Erste Hilfe im Ernstfall

- Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze/Sonne – Gebäude und Bäume bieten Sonnenschutz.
- Lockern Sie beengende Kleidung.
- Kühlen Sie mit feuchten Tüchern Kopf, Nacken, Hände und Füße.
- Trinken Sie in kleinen Schlucken. VORSICHT! Gilt nicht bei Bewusstseinstörung!

Rufen Sie bei folgenden Symptomen unverzüglich die Rettung:

- wiederholtes Erbrechen
- Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung mit reduzierter Ansprechbarkeit
- hohe Körpertemperatur über 39 °C
- Atemnot
- Krampfanfall
- Kreislaufversagen



Rettung Notruf: 144

Notruf für Gehörlose: DEC112 App

Bewahren Sie einen kühlen Kopf in den heißen Phasen und achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen!