

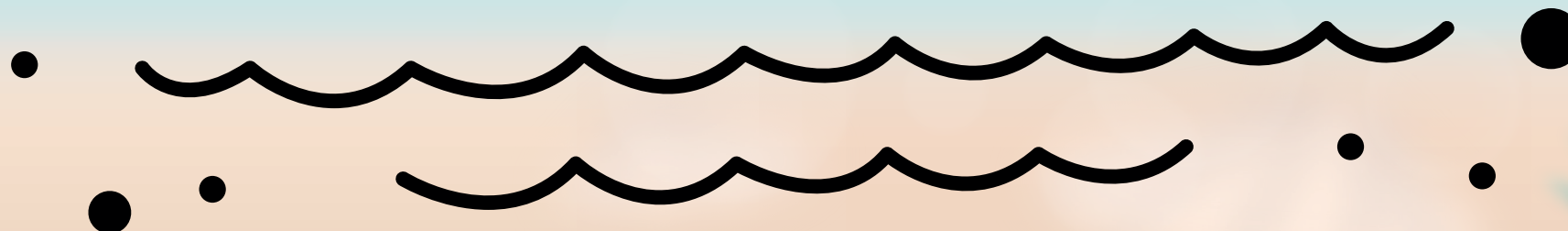


Landkreis Cuxhaven



# HITZEWELLE

## TIPPS BEI HITZE



# Vorbeugung – was sollte ich beachten?

## Trinken und Essen

- » Am besten immer etwas zu trinken dabei haben und zwischendurch immer wieder etwas davon zu sich nehmen! Ein gesunder, körperlich normal tätiger Erwachsener benötigt mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Am besten geeignet sind normal temperierte, ungesüßte Getränke wie Wasser, Kräuter- oder Früchtetees. Keine eiskalten Getränke, da diese den Körper durch den erforderlichen Temperatúrausgleich zusätzlich belasten.
- » Trinken Sie regelmäßig, selbst wenn Sie keinen Durst verspüren! Denn: Obwohl Ihr Körper bereits aufgrund von Schwitzen deutlich Flüssigkeit verloren hat, setzt das Durstgefühl meist erst verspätet ein. Empfehlung: 200 ml (etwa 1 Glas) jede Stunde.
- » Bereiten Sie leichte Kost zu! Jetzt ist die ideale Zeit für Salate (ohne schwere Soßen), frisches Obst oder Gemüse.

## Körperliche Aktivitäten

- » Passen Sie Freizeitaktivitäten an und vermeiden Sie jegliche körperliche Anstrengung. Falls eine körperlich belastende Arbeit doch erledigt werden muss, verschieben Sie diese nach Möglichkeit in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden, und legen Sie öfter eine Pause ein.
- » Beachten Sie: Auch Einkäufe sind körperlich belastend. Deshalb gilt auch für diese die gleiche Empfehlung wie oben.
- » Falls Sie auf Sport nicht verzichten wollen, dann betreiben Sie diesen in reduzierter Form und möglichst in den kühleren frühen Morgen- oder späten Abendstunden.
- » Trinken nicht vergessen.

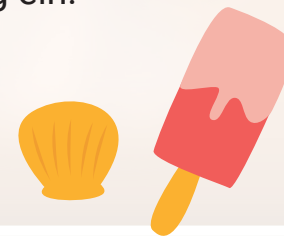
# Worauf ist in der Pflege zusätzlich zu achten?

- » Behalten Sie die Trinkmenge verstärkt im Blick und passen Sie diese an die aktuellen Temperaturgegebenheiten an.
- » Stellen Sie insbesondere in der ambulanten Pflege einen ausreichenden Vorrat an Getränken sicher.
- » Sprechen Sie den behandelnden Arzt an, ob eine Anpassung der Medikation erforderlich ist (zum Beispiel bei Diuretika, Antihypertensiva).
- » Passen Sie gegebenenfalls die Lagerungsbedingungen der Medikamente den aktuellen Temperaturen an.
- » Achten Sie verstärkt auf das Beenden und die Vigilanz Ihrer Patienten. Bestehen Anzeichen für eine hitzebedingte Beeinträchtigung, leiten Sie gegebenenfalls Notfallmaßnahmen ein.
- » Platzieren Sie eine gut sichtbare Liste mit den wichtigsten Notfallnummern.



# Worauf ist in einer Schule oder Kinderbetreuungseinrichtung zu achten?

- » Sportunterricht und körperliche Aktivitäten im Freien sollten möglichst in den ersten beiden Schulstunden bzw. früh am Morgen stattfinden und keinesfalls während der heißen Mittagstunden. Sorgen Sie für ausreichende Pausen! Sofern möglich, verlegen Sie diese Aktivitäten in gut klimatisierte Hallen.
- » Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Schutzbeholdenen ausreichend Getränke zur Verfügung haben und diese auch zu sich nehmen! Informieren Sie dahingehend auch die Kinder/Jugendlichen und deren Erziehungsberechtigte! Bei Sport und körperlichen Aktivitäten sollte eine zusätzliche Trinkmenge berücksichtigt werden.
- » Legen Sie einen Vorrat an ungesüßten Getränken für die Kinder/Jugendlichen an, die von Haus aus nicht damit versorgt werden.
- » Sofern gemeinsam gegessen werden sollte, empfiehlt sich eine leichte Kost aus frischem Obst, Gemüse und Salaten.
- » Nutzen Sie Sonnenschutzvorrichtungen wie Jalousien, Rollos für Räume sowie Sonnenschutzsegel, Sonnenschirme im Freien.
- » Achten Sie darauf, dass die Kinder/Jugendlichen Sonnenschutzmittel (Sonnencreme, Sonnenbrillen, Hüte) verwenden, bzw. unterstützen Sie sie bei deren Nutzung. Denken Sie daran, Sonnencremes mehrfach am Tag anzuwenden.
- » Erinnern Sie die Kinder/Jugendlichen und deren Erziehungsberechtigten daran, Sonnenschutzmittel mitzubringen.
- » Legen Sie einen Vorrat an Sonnenschutzcremes mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 30), Sonnenhüten und gegebenenfalls Sonnenbrillen an. Versorgen Sie Kinder/Jugendliche damit, die keine eigenen Mittel dabei haben.
- » Halten Sie das Hautkolorit, die Bewusstseinslage und Anzeichen möglicher körperlicher Erschöpfung der Kinder/Jugendlichen im Blick! Leiten Sie gegebenenfalls Notfallmaßnahmen ein! Richten Sie einen kühlen, abgedunkelten Raum als Erholungsort bzw. für Notfälle in Ihrer Einrichtung ein.



# Notfallnummern

## Rettungsdienst der Feuerwehr 112

- » Über die Notrufnummer 112 werden Anrufer mit der nächstgelegenen Notrufzentrale der Feuerwehr verbunden. Die 112 sollte nur in lebensbedrohlichen Fällen angerufen werden.

## Kassenärztlicher Notdienst 116117

- » Für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Fälle! Unter dieser Nummer stehen Ärzte außerhalb der regulären Praxisprechzeiten zur Verfügung, also nachts, am Wochenende und an Feiertagen. Um sich vom Ärztlichen Bereitschaftsdienst behandeln zu lassen, ist die elektronische Gesundheitskarte der Krankenversicherung erforderlich.

## Folgende Informationen benötigt der Ärztliche Bereitschaftsdienst

- » Name und Vorname
- » Straße und Hausnummer
- » Postleitzahl
- » Stadt, Ort
- » Telefonnummer
- » Wer hat Beschwerden?
- » Wie alt ist die Person?
- » Welche Beschwerden liegen vor?
- » Gibt es allergische Reaktionen auf bestimmte Medikamente?
- » Hat die Person einen Herzschrittmacher?
- » Kann jemand die erkrankte Person zur Praxis begleiten?



# Was muss ich beachten?

## Wie reagiert der Körper?

Extreme Hitze bedeutet für unseren Körper eine enorm hohe Belastung, die gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Eine starke Sonnen- und Hitzeeinwirkung kann sich auf verschiedene Arten zeigen.

### Mögliche Erscheinungsformen sind:

- » starkes Schwitzen
- » Durst
- » Hautrötung, Sonnenbrand
- » Hitzepickel
- » körperliche Leistungseinschränkung (Schlappheit, starke Müdigkeit)

Auch schwerwiegendere Auswirkungen, die zu einem Notfall führen, sind möglich.

## Woran erkenne ich einen Notfall?

- » Wiederholtes Erbrechen
- » Verwirrtheit, Bewusstseinsstörung/ Benommenheit/starke Schläfrigkeit
- » Fieber über 39 °C
- » Krampfanfall
- » Körperlicher Zusammenbruch

📞 **Umgehend 112 verständigen**

# Erste-Hilfe-Maßnahmen

## Umgehend 112 verständigen

- » Person vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und aus der Sonne bringen (zum Beispiel in einen kühlen Raum oder unter einen Schatten spendenden Baum legen).
- » Schatten spendende Maßnahmen ergreifen (zum Beispiel Hut aufsetzen, Sonnenschirm).
- » Oberkörper am besten etwas erhöht lagern.
- » Kühlung verschaffen (zum Beispiel Luft zufächeln, Tücher mit kühlem (nicht eiskaltem) Wasser au egen oder Haut damit befeuchten).
- » Etwas zu trinken geben (möglichst normal oder lauwarm temperierte Flüssigkeit (kein eiskaltes Getränk!).



# Vorbeugung – was sollte ich beachten?

## Hitzeanfällige Personengruppen

- » Kinder, insbesondere Kleinkinder
- » Ältere und/oder kranke Personen
- » Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen, pflege- oder hilfebedürftige Menschen
- » Menschen mit besonderen körperlichen Belastungen, zum Beispiel in bestimmten Berufen und Sportler.
- » Personen, die in schwer zu kühlenden oder zu lüftenden Räumen wohnen oder arbeiten.
- » Personen, die bestimmte Medikamente einnehmen müssen (zum Beispiel Diuretika, Psychopharmaka), Raucher, Konsumenten von Alkohol und/oder Drogen
- » Stark Unter- oder Übergewichtige

## Sonne meiden

- » Verkürzen Sie den Aufenthalt im Freien und verlegen Sie diesen auch eher in die kühleren Tageszeiten (morgens, abends).
- » Suchen Sie Schatten.
- » Gehen Sie nicht während der hitzeintensivsten Mittagsstunden hinaus.
- » Eine direkte Sonneneinstrahlung, vor allem über längere Zeit (über 30 Minuten) vermeiden.





# Vorbeugung – was sollte ich beachten?

## Sonnenschutz

- » Hut, Schirmmütze, Tuch oder Ähnliches tragen.
- » Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (Erwachsene mindestens LSF 30, Kinder LSF 50) mehrmals täglich auftragen (Ohreninnen- und außenseite nicht vergessen; vor allem nach Kontakt mit Wasser erneut eincremen).
- » Haut möglichst mit luftiger, atmungsaktiver Kleidung bedecken.
- » Sonnenbrille tragen. Achten Sie auf Gläser mit geprüftem UV-Schutz (mind. UV-400; CE-Zeichen allein ist nicht ausreichend).
- » Sonnenschirm, Sonnensegel oder Ähnliches im Freien beziehungsweise Jalousien, Rollos oder Vergleichbares in Räumen verwenden.

**Jeder Sonnenbrand begünstigt die Entstehung von Hautkrebs!**

## Abkühlung

- » Lüften der Räume möglichst am frühen Morgen oder späten Abend.
- » Legen Sie mehrmals täglich nasse Tücher auf Arme und Beine auf, nutzen Sie kühle Duschen oder (Fuß-)Bäder.
- » Nutzen Sie Fächer, Ventilatoren und – soweit vorhanden – Klimaanlage.
- » Tragen Sie atmungsaktive, luftige und helle Kleidung.
- » Schalten Sie möglichst zusätzliche Wärmequellen wie Elektrogeräte im Haushalt ab.

