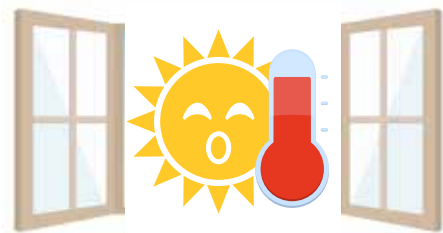




HITZE UND HITZESCHUTZ

COOL bleiben 😎 ...
... kommen Sie gut
durch den Sommer!

HITZE UND IHRE GEFAHREN



WAS GESCHIEHT IM KÖRPER BEI EXTREMER HITZE?

- Zunächst weiten sich die Blutgefäße - durch kühlendes Schwitzen soll die Körpertemperatur gesenkt werden. Es erhöht sich in Folge die Herzfrequenz, was i.d.R. harmlos ist. Schwitzen hat jedoch auch Flüssigkeits- und Mineralienverlust zur Folge, was für Menschen aus Risikogruppen (s. u.) bereits kritisch sein kann.
- Steigt die Körpertemperatur auf mehr als 40 Grad, wird schließlich das Herz-Kreislauf-System erheblich belastet und das Gehirn kann seine Funktionen nicht mehr aufrechterhalten.

MÖGLICHE FOLGEN VON EXTREMER HITZEBELASTUNG KÖNNEN SEIN:

Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber, Herzrasen, Bewusstseinsveränderungen bis hin zur Bewusstlosigkeit, Krämpfe und im schlimmsten Fall sogar ein Atemstillstand.

BESONDERS GEFÄHRDET SIND:

- ältere, pflegebedürftige, adipöse sowie somatisch kranke Menschen (v. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei Störungen der Körpertemperaturregulation)
- Menschen mit psychischen Erkrankungen, die ein vermindertes Durstgefühl und Temperaturempfinden haben bzw. deren Selbstfürsorgefähigkeit durch die Erkrankung (z. B. Demenz) generell beeinträchtigt ist
- Menschen mit substanzbezogenen Abhängigkeits-erkrankungen sowie bei Einnahme bestimmter Medikamente (Aufklärung durch Arzt/Ärztin!)
- Menschen, die körperlich schwer im Freien arbeiten
- Säuglinge und Kleinkinder

TIPPS ZUM SCHUTZ VOR HITZE



WAS SOLLTEN SIE AN HEISSEN TAGEN BEACHTEN?

- Trinken Sie ausreichend! Verzichten Sie jedoch auf eiskalte, stark gesüßte, koffeinhaltige und alkoholische Getränke.
- Vermeiden Sie schwere Kost (wie z. B. Fleisch, fette und deftige Speisen) und essen Sie besser kleinere Portionen.
- Beschatten Sie Wohnräume mit Jalousien und Vorhängen. Lüften Sie nur in den frühen Morgen- und in den späten Abendstunden. Benutzen Sie zum Schlafen ein dünnes Laken anstatt einer Bettdecke.
- Meiden Sie möglichst den Aufenthalt im Freien in den heißen Mittagsstunden (ca. 12 - 16 Uhr) oder halten Sie sich zumindest an schattigen, kühlen Orten auf.
- Tragen Sie leichte, luft- und feuchtigkeitsdurchlässige Kleidung und im Freien zusätzlich eine Kopfbedeckung.
- Outdoor-Aktivitäten sollten wenn, dann nur früh morgens oder abends stattfinden. Vermeiden Sie aber generell übermäßige körperliche Anstrengungen an Hitzetagen.
- Denken Sie auch an die hohe UV-Strahlen-Belastung an heißen Tagen! Benutzen Sie Sonnenschutzmittel und schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.

FALLS VERDACHT AUF EINE ÜBERHITZUNG BESTEHT:

Umgehend einen kühlen, schattigen Ort aufsuchen. Trinken! Zusätzliche Kühlung durch feuchte Kompressen auf Stirn und Handgelenke oder ein kühles Fußbad, wobei niemals eiskaltes Wasser zur Anwendung kommen darf.

Bei kritischen Anzeichen auf einen drohenden Hitzeschlag, sofort Ärzt*in/Pflege hinzuziehen!

ZUR INFORMATION

Liebe Patienten und Patientinnen,
Liebe Angehörige und Besucher*innen,

nach der trüben und kalten Jahreszeit, sehnen wir uns alle nach Licht und Wärme. Es ist unbestritten, dass Bewegung und entspannter Müßiggang in der freien Natur, einen sehr positiven Effekt auf unser gesamtes Wohlbefinden haben. Jedoch werden in Folge des Klimawandels unsere Sommer immer heißer und schwüler, was ernste gesundheitliche Risiken und Gefahren mit sich bringt. Um die schönen Seiten des Sommers weiterhin unbeschwert genießen zu können, müssen wir unser Verhalten an die veränderten Bedingungen anpassen.

In der Innenseite dieses Flyers finden Sie Tipps und Informationen, wie Sie sich und andere Personen bei vorhergesagten „Hitzewellen“ und „Hitzewarnungen“ gut schützen können.

INFORMATIONEN DEUTSCHER WETTERDIENST (DWD)

Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst -
Leistungen - Hitzewarnung (dwd.de)

- Hitzewelle:
Temperaturen an mindestens 3 Tagen > 28°
- Hitzewarnung:
Wenn gefühlte Temperatur am frühen Nachmittag
ab ca. 32° (Stufe 1) bzw. ab 38° (Stufe 2)



www.pzn-wiesloch.de

