



HITZEWELLE – HINWEISE ZUM SELBSTSCHUTZ

WÄHREND DER HITZEWELLE

- Vermeiden Sie Sonnenbäder und halten Sie sich an schattigen und kühlen Plätzen fern von überfüllten Orten auf.
- Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit, insbesondere in Gebieten mit hohen Temperaturen, Luftmangel und hoher Luftfeuchtigkeit.
- Vermeiden Sie das zu längere Gehen oder Laufen in der Sonne.
- Bevorzugen Sie leichte, bequeme und helle Kleidung aus natürlichen Materialien, um die Luftzirkulation am Körper und die Schweißverdunstung zu fördern. Wählen Sie einen Hut, der eine gute Belüftung des Kopfes gewährleistet. Tragen Sie eine schwarze oder dunkle Brille mit einer speziellen Beschichtung, die vor Sonnenreflexionen schützt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ernährung aus leichten und kleinen Mahlzeiten besteht, wobei der Schwerpunkt auf Obst und Gemüse liegt. Beschränken Sie Fette.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit (Wasser und Fruchtsäfte). Wenn Sie stark schwitzen, fügen Sie Ihrer Nahrung Salz hinzu. Vermeiden Sie alkoholische Getränke.
- Duschen Sie tagsüber lauwarm und legen Sie sich bei Bedarf feuchte Decken über Kopf und Hals.
- Kümmern Sie sich um Ihre Familienmitglieder, die an chronischen Krankheiten leiden (Atemwege, Herz-Kreislauf usw.). Erkundigen Sie sich bei dem behandelnden Arzt nach besonderen Anweisungen und für diejenigen, die Medikamente einnehmen.
- Vermeiden Sie lange Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wenn die Hitze sehr intensiv ist.

Wenn Sie Säuglinge und Kinder haben

- Ziehen Sie sie so leicht wie möglich an. Achten Sie darauf, dass ihre Arme und Beine frei bleiben und sie nicht in Windeln eingewickelt sind.
- Achten Sie darauf, dass sie nach dem Schwimmen im Meer nicht in die Sonne gehen und immer einen Hut tragen.
- Neben der Milch werden auch andere Flüssigkeiten empfohlen. Beraten Sie sich mit dem Kinderarzt.
- Bei älteren Kindern sollte man darauf achten, dass sie viel trinken (Wasser und Fruchtsaft) und mehr Gemüse und Obst, aber dafür weniger Fett essen.

Wenn Sie ältere Menschen haben

- Bringen Sie sie an kühlere Orte oder in kühlere Gegenden (am Meer oder in den Bergen), denn die sehr heiße und feuchte Umgebung ist gefährlich. Oder sorgen Sie dafür, dass sie in den unteren Wohnungen von Wohnhäusern mit hohen Stockwerken bleiben.
- Öffnen Sie das Haus in der Nacht, um es abzukühlen, und halten Sie es während der heißen Tagesstunden fest verschlossen.

- Lassen Sie ältere Familienmitglieder während der Sommerferien oder bei mehrtägiger Abwesenheit nicht allein. Stellen Sie ansonsten eine Person für deren tägliche Pflege zur Verfügung.

