

## Besondere hitzebedingte Gesundheitsgefahren

- ⇒ Sonnenbrand
- ⇒ Sonnenstich
- ⇒ Geschwollene Beine



## Warnsignale erkennen

- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Schwindel, Übelkeit, Erbrechen
- ◆ Kurzatmigkeit
- ◆ Verwirrtheit, Unruhe
- ◆ Erhöhte Temperatur oder Fieber



**Kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder den Hausärztlichen Notdienst 116117**

## Weitere Informationen finden Sie unter:

- **Deutscher Wetterdienst**  
[www.dwd.de](http://www.dwd.de)  
Hotline 0180-2913913



- **NINA-Warn-App**



- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)



- **Kindergesundheit-Info**  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

kindergesundheit-info.de

## Lebensbedrohlich sind:

- ➔ Hitzekrampf und Hitzekollaps
- ➔ Hitzeschlag und Hitzeerschöpfung
- ➔ Bewusstlosigkeit
- ➔ Hoher Puls und niedriger Blutdruck

**Leisten Sie Erste Hilfe und rufen Sie den Notruf 112!**

## Erste Hilfe Maßnahmen

- Person an einen kühlen Ort oder in den Schatten bringen
- Kleidung lockern
- Kühlen Sie den Kopf, Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern
- Reichen Sie Wasser oder Saftschorlen an
- Fächern Sie Luft zu



**Herausgeber:**  
Kreisverwaltung Recklinghausen  
FD 53 – Gesundheit  
Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen  
[www.kreis-re.de](http://www.kreis-re.de)

# Gesund durch die Hitze





Wir freuen uns auf den Sommer und genießen die schöne Jahreszeit. Jedoch...

...können hohe Temperaturen den menschlichen Organismus belasten.

Besonders gefährdete Personen sind Babys und Kleinkinder, Schwangere, Senioren, Wohnungslose, Handwerker, Übergewichtige, Sportler und Vorerkrankte. Bei einer langen Hitzebelastung, einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr oder einem langen Aufenthalt in der prallen Sonne kann sich unsere Körpertemperatur auf ein gesundheitsgefährdendes Niveau erhöhen.

## Wie kann ich mich und meine Familie schützen?

### Gute Vorbereitung ist alles!

- ✓ Besprechen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch eine mögliche Medikamentenanpassung, Trinkmenge und Verhaltensweisen

- ✓ Lagern Sie Ihre Medikamente kühl (kühler Wohnraum oder oberes Seitenfach des Kühlschranks)



- ✓ Halten Sie Notfallnummern bereit (Familie, Hausarzt, Pflegedienst, usw.)
- ✓ Halten Sie einen ausreichenden Vorrat an Getränken, Tee und wasserreiches Gemüse und Obst
- ✓ Beachten Sie Hitzewarnungen aus Radio und Fernsehen, Zeitung, sozialen Medien, Deutschem Wetterdienst oder der NINA-Warn-App
- ✓ Achten Sie auf Ihre Mitmenschen

### Was ist wichtig?

- ◆ Wohnraum kühl halten
- ◆ Frühmorgens und nachts lüften
- ◆ Tagsüber Fenster geschlossen halten und verdunkeln



- ◆ Verlegen Sie Einkäufe, Sport und anstrengende Tätigkeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden
- ◆ Tragen Sie luftige, helle Kleidung
- ◆ Kühlen Sie sich mit einem Fußbad, Körperspray oder kalten Umschlägen
- ◆ Halten Sie sich möglichst im Schatten auf
- ◆ Suchen Sie kühle Orte auf

- ◆ Nehmen Sie sich eine Trinkflasche mit, wenn Sie unterwegs sind
- ◆ Denken Sie an die Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- ◆ Nutzen Sie Sonnenschutz mit mindestens LSF 30
- ◆ Bitte keine Personen oder Hunde in parkenden Autos warten lassen



- ◆ Empfohlen sind 2—3 Liter, alle 2 Stunden ein Glas Wasser
- ◆ Passen Sie Ihre Trinkmenge an, wenn Sie erkrankt oder körperlich aktiv sind

- ◆ Bevorzugen Sie Mineralwasser, ungesüßten Tee oder Saftschorlen
- ◆ Meiden Sie möglichst eiskalte, stark zuckerhaltige und alkoholische Getränke
- ◆ Führen Sie ein Trinkprotokoll oder nutzen Sie eine Trink-App
- ◆ Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten
- ◆ Bevorzugen Sie leichte Speisen mit Gemüse, Salaten und Obst

