

Gesundheitliche Empfehlungen zu Hitze

Jedes Jahr beeinträchtigen hohe Temperaturen die Gesundheit von vielen Menschen – insbesondere älteren Menschen, Kleinkindern, Menschen, die im Freien arbeiten, oder denen, die bestimmte Medikamente einnehmen, und von chronisch Kranken. Hitze kann Erschöpfung und Hitzschlag auslösen und bestehende Beschwerden verschlimmern, wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs-, Nieren oder psychische Beschwerden. Die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Hitze lassen sich durch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen weitgehend vermeiden.



— Einen kühlen Kopf bei Hitze bewahren —

Während Hitzeperioden ist es wichtig, für Abkühlung zu sorgen, um die gesundheitsgefährdenden Auswirkungen der Hitze zu vermeiden.



Meiden Sie die Hitze.

Vermeiden Sie es, sich während der heißesten Tageszeit im Freien aufzuhalten und anstrengende Aktivitäten zu unternehmen. Bleiben Sie im Schatten; lassen Sie Kinder, pflegebedürftige Erwachsene oder Haustiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurück. Verbringen Sie, wenn möglich, 2–3 Stunden des Tages an einem kühlen Ort.



Halten Sie die Wohnung kühl.

Nutzen Sie die Nachtluft, um Ihre Wohnung zu kühlen. Verringern Sie tagsüber die Wärmelast in der Wohnung oder im Haus, indem Sie Jalousien, Rollläden herunterlassen oder Vorhänge schließen und so viele elektrische Geräte wie möglich ausschalten.



Sorgen Sie für Erfrischung und leichte Kleidung.

Tragen Sie leichte, lose Kleidung und verwenden Sie leichte Bettwäsche, duschen oder baden Sie zur Abkühlung, und trinken Sie regelmäßig Wasser, verzichten Sie auf zuckerhaltige, alkoholische und koffeinhaltige Getränke.



Bleiben Sie in Kontakt.

Sehen Sie nach Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden, Nachbarinnen und Nachbarn, die viel Zeit allein verbringen. Personen mit erhöhtem Risiko könnten an heißen Tagen Hilfe benötigen. Wenn Bekannte von Ihnen gefährdet sind, helfen Sie ihnen, Rat und Unterstützung zu erhalten.

Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen – wie Asthma, Diabetes und Herzkrankheit – sollten stärker auf ihre Gesundheit achten, weil sie für die Auswirkungen von Hitze anfälliger sind.

Konsultieren Sie einen Hausarzt, wenn Sie ungewöhnliche Symptome verspüren, die Symptome andauern oder wenn Sie Fieber vermuten. Rufen Sie sofort einen Arzt oder einen Krankenwagen, wenn jemand heiße, trockene Haut, Delirium, und/oder Krämpfe hat oder bewusstlos ist.

Weitere Informationen finden Sie unter den nachstehenden Links:

Hitzewellen

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org/>