



## Hitzewelle & Tropentage/-nächte

Hochsommerliche Temperaturen in Kombination mit hoher Luftfeuchtigkeit führen zu **starker Wärmebelastung** des menschlichen Organismus. Durch die Klimaerwärmung ist dieses Thema aktueller denn je!

Nicht nur ältere Menschen, chronisch Kranke, behinderte Menschen und Kinder sind besonders betroffen. Für jeden von uns ist das Befolgen einiger nützlicher Ratschläge nicht nur wohltuend, sondern auch gesund!

## Erste Warn-Zeichen bei Hitzestress

- Starkes Schwitzen, Leistungsverlust, Schwindel
- Herzklopfen – erschwertes Atmen
- pulsierender Kopfschmerz – Verwirrtheit
- Trockene Haut – Muskelkrämpfe
- Erbrechen, Durchfall

## Sonnenstich und Hitzestau

Sonnenstich als Folge von zu langer direkter Sonneneinstrahlung bewirkt heftige Kopfschmerzen bis hin zum Bewusstseinsverlust...



Hinlegen - Körper kühlen, Flüssigkeit trinken

## Hitzeschlag und Hitzeschock

Der Hitzeschock ist lebensbedrohlich bei Körpertemperaturen über 40 °C sowie Störungen des Zentralnervensystems, Delirium... bis hin zum Koma.



Arzt verständigen - Hinlegen - Körper kühlen - Flüssigkeit trinken



## Allgemeines Verhalten & Sofortmaßnahmen



Trinken Sie mindestens 2 - 3 Liter pro Tag, am besten Mineralwasser oder Fruchtsäfte - nehmen Sie leichte Kost zu sich...



**Vermeiden** Sie alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke



Tragen Sie lockere Kleidung, eine Kopfbedeckung und kühlen Sie Ihren Körper



Suchen Sie kühle Räumlichkeiten auf und vermeiden Sie körperliche Anstrengungen im Freien

## Was ist bei der Einnahme von **Medikamenten** zu beachten

Medikamente können die Körpertemperatur und den Elektrolythaushalt des Körpers beeinflussen. Besondere Achtsamkeit ist geboten bei:

- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- Sedativa (Beruhigungsmittel), Antidepressiva
- Alle die Aufmerksamkeit einschränkende Medikamente
- Bestimmte Antibiotika

**Kontaktieren Sie Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin /Arzt**