

HITZESCHUTZ

WIE SCHÜTZE ICH MICH UND ANDERE?

Bedingt durch den Klimawandel wird es auch in Deutschland immer heißer. Die vermehrt auftretenden, intensiven Hitzeperioden stellen für den Menschen ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Hitzebedingte Todesfälle nehmen zu. Besonders trifft es hilfe- und pflegebedürftige Menschen, ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen und sozial isolierte Menschen sowie Menschen mit ungünstigen Wohnsituationen. Gefährdet sind zudem Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder und alle, die im Freien arbeiten. Aufgrund des Wärmeinseleffekts sind Menschen in der Stadt noch stärker bedroht. Um sich und andere bei Hitze besser zu schützen, helfen einfache Maßnahmen.

LASS HITZE KEINE BELASTUNG WERDEN – mit einfachen Maßnahmen



**KÖRPER KÜHLEN
ANSTRENGUNGEN
VERMEIDEN**

- kühl duschen und baden
- häufigere kühle Arm- und Fußbäder nehmen
- feuchte Tücher und Wasserspray nutzen
- Anstrengung vermeiden
- Luft im Zimmer bewegen



**VIEL TRINKEN
LEICHT ESSEN**

- in regelmäßigen Abständen trinken, auch ohne Durst (mindestens 1,5 Liter pro Tag)
- lauwarmer und leicht gekühlte Getränke bevorzugen
- häufiger kleinere Portionen essen
- erfrischende kalte Speisen genießen, z.B. Obst, Salat und Gemüse
- Vermeiden von Kaffee, stark gezuckerten und alkoholischen Getränken



**HITZE VERMEIDEN
KÖRPER SCHÜTZEN**

- Fenster und Rollläden/ Vorhänge tagsüber schließen
- nachts und frühmorgens lüften
- helle, leichte, dünne oder atmungsaktive Kleidung tragen
- Anstrengungen und Sport in die kühleren Morgen- und Abendstunden legen
- Kopfbedeckung tragen
- Sonnenschutzcreme nutzen
- körperlicher Aktivität vermeiden



**VORAUSSCHAUEND
PLANEN
WETTERDIENST
BEACHTEN**

- regelmäßige Pausen zum Trinken und Abkühlen einplanen
- Tageszeiten und Räumlichkeiten bei Aktivitätenplanungen berücksichtigen
- Hitzewarnungen des Wetterdienstes beachten
- Parkzeiten im heißen PKW verringern

**ACHTE AUF DICH UND HILF DENEN,
DIE SCHUTZ VOR HITZE BRAUCHEN!**