

Warum ist Hitzeschutz für uns wichtig?

Die Zahl der heißen Tage nimmt zu, die Sommer werden trockener und intensiver – auch bei uns in Norddeutschland. Dicht bebaute und stark versiegelte Orte heizen sich besonders auf.

Heiße Tage sind belastend und stellen ein Risiko für die Gesundheit und Psyche dar. Viele Menschen unterschätzen die gesundheitlichen Risiken durch Hitze.

Deshalb ist es wichtig, frühzeitig zu informieren, gesundheitliche Warnzeichen zu erkennen, geeignete Maßnahmen zu ergreifen und aufeinander zu achten – damit alle sicher und gesund durch den Sommer kommen.



Hitzewarnungen ernst nehmen



Um die Bevölkerung und das Gesundheitssystem vor andauernder Hitze zu warnen, gibt der Deutsche Wetterdienst sogenannte Hitzewarnungen heraus.



Warn-Apps wie NINA, die Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes, haben Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes bereits integriert.



Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, in der Tageszeitung und auf Ihrem Smartphone.

Impressum/Herausgeber

Kreis Stormarn

Fachdienst Gesundheit

Reimer-Hansen-Straße 3

23843 Bad Oldesloe

E-Mail: hitzeschutz@kreis-stormarn.de



Bereit für den Sommer? Bereit für die nächste Hitzewelle?

Tipps und Tricks:

Schützen Sie sich und andere, denn Hitzeschutz geht uns alle an!



kreis-stormarn.de/go/hitzeschutz

KREIS STORMARN



Gesundheitsgefahr Hitze

Warnzeichen bei Hitze

- ! Kopfschmerzen
- ! Verwirrtheit
- ! Bewusstlosigkeit
- ! Hitzeerschöpfung/
Kreislaufschock
- ! starkes, wiederkehrendes Erbrechen
- ! Körpertemperatur über 39 Grad

Jeder kann helfen!

- ✓ prüfen, ob die Person ansprechbar ist, Trinken anbieten
- ✓ hilfsbedürftige Personen an einen kühlen Ort bringen
- ✓ Kleidung lockern, Körper kühlen (feuchte Tücher auf Stirn, Arme, Beine, Nacken)
- ✓ im Notfall 112 wählen

Tipps für einen kühlen Kopf

Wohnraum vor Hitze schützen



- nachts und in den frühen Morgenstunden lüften
- Rollos, Plissees, Lamellen oder Faltstores als Sonnenschutz von innen
- nicht verwendete Elektrogeräte ausschalten

Regelmäßig Wasser trinken



- mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken
- bei körperlicher Belastung und starkem Schwitzen mehr trinken
- leichtes Essen zu sich nehmen

Hitze meiden



- im Schatten bleiben
- Aktivität reduzieren oder auf kühlere Stunden verlegen
- kühle Räume aufsuchen
- niemanden im Auto zurücklassen

Körper schützen



- Sonnencreme rechtzeitig auftragen
- leichte, luftige, helle Kleidung tragen
- Kopf bedecken, Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz tragen
- Kühlung des Körpers mit Wasser

Umgang mit Arzneimitteln



- Medikamente vor Hitze schützen
- Medikamentenplan mit Ärztin/Arzt besprechen

Wer ist besonders betroffen?



Pflegebedürftige & chronisch Kranke

Menschen mit Beeinträchtigungen

ältere, alleinlebende Menschen

Schwangere, Säuglinge & Kleinkinder

im Freien Arbeitende & Sportler

obdachlose Menschen